COOP

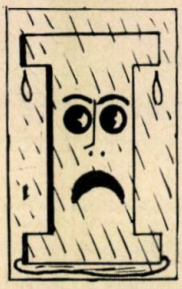
HERMES — magazine de prezentare și desfacere ale sectorului de producție — prestări ale cooperației de consum precum și alte magazine specializate, desfac bunuri de consum și produse de artizanat realizate în acest sector.

CENTROCOOP — Centrala de producție, prestări, aprovizionare și transporturi.

METEOROSENSIBILITATEA, CONSECINȚĂ A CIVILIZAȚIEI?

de conf. univ. dr. Matei **BARNEA**

- VIAȚA, SĂNĂTATEA ȘI... SCHIMBAREA VREMII
- DE LA HIPPOCRAT LA PROGNOZA REUMATICILOR
- BAROMETRUL DIN TRUSA MEDICULUI
- CALMII NU IUBESC CĂLDURA IAR VIOICIUNEA NU SE ÎMPACĂ CU IARNA!
- MĂSURI DE PREVENIRE? AER LIBER, SPORT, GIMNASTICĂ, MERS ZILNIC.



Influența vremii și a factorilor atmosferici în general, asupra vieții și sănătății a fost intuită și constatată probabil de la primele semne de raționament și conștiință ale omului. Importanța acestora a fost chiar supraapreciată, se pare, în antichitate, cînd nu existau alte posibilități de investigație decît simpla observație și cînd factorii meteorologici impresionau pe om în fiecare moment.

Rolul influenței aerului, al schimbării vremii și al anotimpurilor asupra sănătății, bolii și chiar al morții oricarei viețuitoare, inclusiv a omului, a fost sintetizat în concepția, valabilă în bună măsură și astăzi, a lui Hippocrat din Kos, părintele medicinii (sec. VI–IV înaintea erei noastre). În principalele cărți transmise de la el, «Despre aer, apă, și locuri», «Aforisme» și «Epidemii», Hippocrat se arată un foarte bun cunoscător al influenței factorilor meteorologici asupra organismului uman. El arată în detaliu că toate bolile cunoscute în vremea lui precum și starea de sănătate la oricare vîrstă se află sub influența fenomenelor meteorologice. După Hippocrat, Aristotel considera chiar că felul vremii din perioada fecundației hotărăște sexul și caracterul noului născut.

Concepția hippocratică despre biometeorologie a persistat și s-a fundamentat obiectiv pe măsura progresului științific. «Cine cunoaște originea vîntului și a schimbării vremii, acela știe de unde vin numeroase boli», a declarat Paracelsius cu aproximativ 2 000 de ani mai tîrziu. Acum patru secole, Galileo Galilei preciza: «Trăim pe fundul unui ocean de aer». Într-adevăr, așa cum viețuitoarele acvatice au nevoie de apă, tuturor ființelor de pe sol (chiar celor din apă), le este indispensabilă atmosfera, cu proprietățile ei favorabile.

Orice viețuitoare suferă în intimitatea structurii și funcțiilor sale nu numai influențe legate de necesitatea aerului și respectiv a oxigenului ci și de schimbările atmosferice din cursul zilei, al săptămînii, al anotimpurilor. Caracterul bioritmic al unor funcții importante ale organismului ca evoluția zilnică sau sezonieră a temperaturii corpului, metabolismului, secrețiilor hormonale, activității sistemului nervos etc, este astăzi recunoscut.

De multă vreme se știe, însă, și că viețuitoarele înregistrează și chiar presimt schimbarea vremii și se manifestă adecvat: insectele, păsările, mamiferele se retrag și se pregătesc să înfrunte vicisitudinile create de înrăutățirea vremii. Unele specii și unii indivizi sînt deosebit de sensibili la aceste schimbări, iar modificările comportării lor devin semnale utile pentru ceilalți: zborul prigoriilor înainte de ploaie, consolidarea adăpostului de către unele mamifere înainte de ninsoare, retragerea insectelor în adăposturi înainte de vremea rea etc. În multe familii, există un «prevăzător» al schimbării vremii, care simte, cu cîtva timp înainte, dureri reumatice în articulații, o stare de somnolență sau alte modificări psihice care schimbă comportamentul obișnuit.

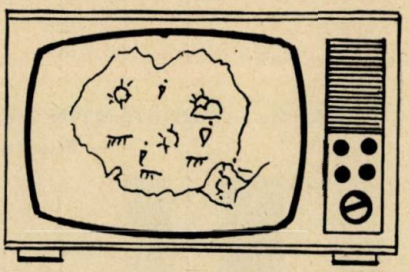
Această sensibilitate și rezonanță la schimbările vremii reprezintă o caracteristică generală a materiei vii. Toate ființele, toate celulele suferă influența factorilor atmosferici, dar în mod deosebit anumiți indivizi și anumite organe, denumite meteorosensibili și respectiv meteorotropi. Starea de boală favorizează această reacție de meteorosensibilitate.

Din istoria literaturii universale a rămas o interesantă anecdotică asupra comportății unor scriitori care manifestau o marcantă meteoro-

sensibilitate. Jean Jacques Rousseau, Johann Wolfgang Goethe, Friederich Nietzsche, Alexandre Dumas şi alţii sufereau o profundă modificare a stărilor psihice în funcţie de starea timpului. Chiar inspiraţia poetică şi caracterul creaţiei lor erau dependente, uneori, de vreme. Aceasta nu se limitează la un număr redus de persoane, ci pare o caracteristică a firilor artistice al căror psihic este mai puternic influenţat de factorii externi. În mai mică măsură, e drept, totuşi, trebuie să ştim să toate persoanele sînt sensibile la schimbarea de vreme.

Reacţia este însă caracteristică fiecăruia şi din acest punct de vedere au fost concepute mai multe tipuri de meteorosensibili, care ar putea fi reduse schematic, la trei categorii: unii care reacţionează la încălzirea vremii, alţii care reacţionează la răcirea ei şi, în sfîrşit, a treia categorie, formată din cei care reacţionează la ambele feluri de schimbări ale vremii. În general, meteorosensibilii reacţionează în funcţie de structura sistemului nervos vegetativ şi hormonal — cei calmi, cu reacţie lentă, (cu predominanţă a sistemului parasimpatic) reacţionează la cald, iar cei ce se aprind rapid, răspund prin paloare (cu predominanţa sistemului simpatic) reacţionează la rece. Această încercare de schematizare nu traduce însă întru-totul, realitatea, care este mult mai complexă, iar oamenii se comportă mult mai diferenţiat faţă de factorii meteorologici.

În prezent, influenţa oscilaţiilor meteorologice atît asupra organismului sănătos cît

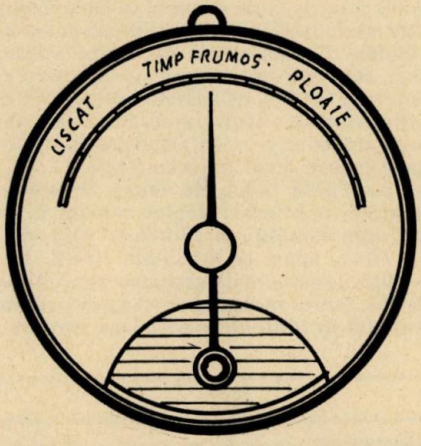


şi asupra celui bolnav este recunoscută şi apreciată în toate sectoarele medicinii şi cu deosebire, în anumite boli. Cauza principală a bolilor, este rareori un factor meteorologic. Pentru aceasta, el ar trebui să atingă nivele extreme. În majoritatea cazurilor însă, factorii meteorologici intervin ca agenţi ajutători în creşterea morbidităţii şi mortalităţii, cu deosebire pentru anumite boli care sînt considerate că au un caracter meteorotrop. În plus, unele boli, după ce au apărut în urma altei cauze, sînt agravate prin intervenţia unor factori meteorologici.

Reumatismul articular este boala cu cel mai larg recunoscut meteorotropism, iar autenticitatea corelaţiei şi chiar a capacităţilor prognostice ale unor bolnavi este confirmată în majoritatea cazurilor. Aceasta se datoreşte, desigur, şi frecvenţei mari a bolii.

Dar şi bolile acute sînt influenţate de factorii meteorologici. Bolnavii cu accese, arsuri, inflamaţii, unele operaţii înregistrează o agravare legată de unele schimbări meteorologice.

Între diferitele boli se stabileşte o repartiţie sezonieră. Astfel bolile digestive şi dermatologice sînt mai frecvente vara, iar cele respiratorii şi cardiovasculare iarna. În genere, în epoca noastră, omul a devenit mai sensibil la anotimpul rece, ca urmare a vieţii mai prelungite la căldură, care îi reduce capacitatea de adaptare. De aici, nevoia ca în timpul iernii atenţia pentru profilaxia acestor boli să sporească.



W.F. Peterson, autorul care a făcut cele mai extinse studii în acest domeniu, precizează că bolnavii din toate capitolele patologiei şi chiar toate persoanele sănătoase pot fi influenţate de factorii meteorologici. Aceasta, deoarece la schimbările de vreme se modifică comportarea leucocitelor (globulele albe ale sîngelui), este influenţată viteza de sedimentare a hematiilor, se schimbă timpul de coagulare a sîngelui, suferă modificări secreţia şi metabolismul unor hormoni hipofizari, tiroidieni si suprarenalieni. Chimismul sîngelui şi numeroase funcţii celulare au arătat corelaţii dependente de unele schimbări de vreme.

Medicina modernă a demonstrat ştiinţific şi a adus dovezi obiective, statistice şi de laborator care confirmă o mare parte din constatările făcute prin observaţii atente de numeroase generaţii de medici din trecut. Este demn de remarcat că această nevoie de a confirma obiectiv, influenţa factorilor meteorologici asupra sănătăţii s-a evidenţiat de la primele progrese tehnice. După descoperirea barometrului, medicii îl foloseau în trusa individuală, dînd bolnavilor prescripţii de comportare în funcţie de indicaţiile sale. Cunoaşterea celor doi factori meteorologici—temperatura şi presiunea—era în mare măsură edificatoare pentru caracterizarea vremii şi evoluţiei bolilor. În prezent, buletinul

meteorologic, transmis la radio, la televizor, publicat în presă, oferă populației o bună imagine de ansamblu pentru aprecierea întregului complax al vremii. Cum se știe, aceasta este determinată de formațiuni meteorologice de mari proporții, întinse fiecare pe mai multe sute sau chiar mii de kilometri, denumite mase de aer. Schimbarea unei mase de aer rarefiat, caldă sau tropicală, cu o masă rece sau polară de aer dens precum și schimbarea inversă produc adevărate perturbații în atmosferă și în organism. În deosebi, momentul trecerii unui front, adică a zonei care le separă, influențează în mod deosebit funcțiile și comportarea viețuitoarelor. Cu cît sînt mai mari diferențele între două tipuri de vreme și cu cît schimbarea este mai bruscă, influențele sînt mai puternice mai brutale. Cunoscîndu-le din vreme, medicii și chiar suferinzii pot lua măsuri adecvate de prevenire, de întărire, de apărare a organismului, împotriva efectelor nocive prezumtive. În unele țări s-a introdus în practică elaborarea și difuzarea unui buletin medico-meteorologic.

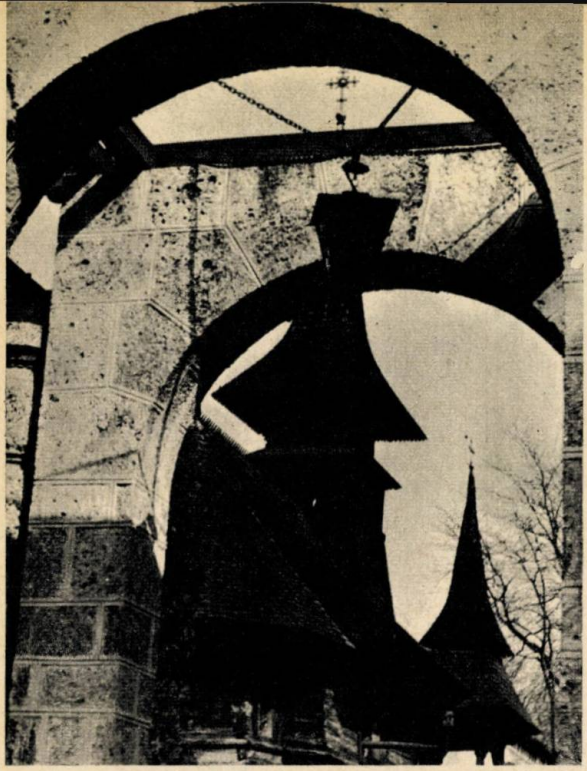
Dar profilaxia largă, de mase, împotriva influențelor biometeorologice constă în întărirea organismului, în călirea lui prin viață în aer liber, sport și activitate fizică. Unii specialiști consideră că acțiunea nocivă biotropă a factorilor meteorologici a devenit mai accentuată în ultimele decenii ca urmare a civilizației îndelungate, ca o lipsă de adaptare a organismului în epoca modernă, în timp ce meteorosensibilitatea omului este o caracteristică dintotdeauna a omului. Apropiin-

du-ne de natură în suficientă măsură prin antrenament început din copilărie, evitîndu-i cu grijă caracterele nocive și folosind în mod judicios aspectele pozitive, realizăm o armonie cu factorii atmosferici de care depinde sănătatea și viața omului, a tuturor viețuitoarelor.

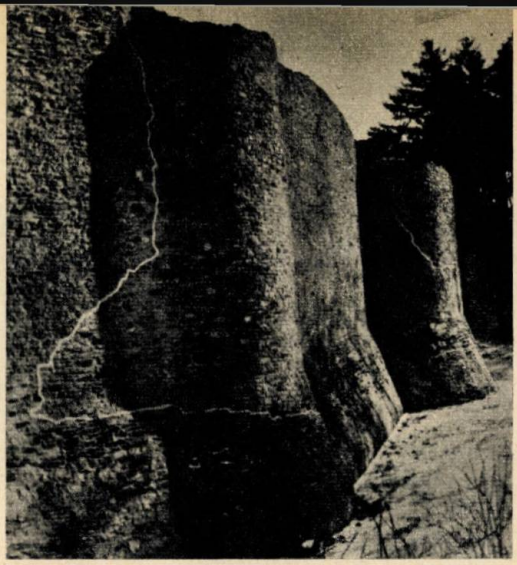
FOTOGRAFIILE CITITORILOR NOȘTRI

«Ceață» — **CONSTANTIN HRIB** — **București**

Nici o masă fără preparate din gustosul
PEȘTE OCEANIC!
Pestele oceanic are un conținut superior de proteine și substanțe prețioase pentru organism ca: fosfor, iod, fluor, acid glutaminic și vitamine.
PEȘTELE OCEANIC dă vigoare și menține sănătatea organismului.



Arcade
— ZWILLING CAROL — Suceava

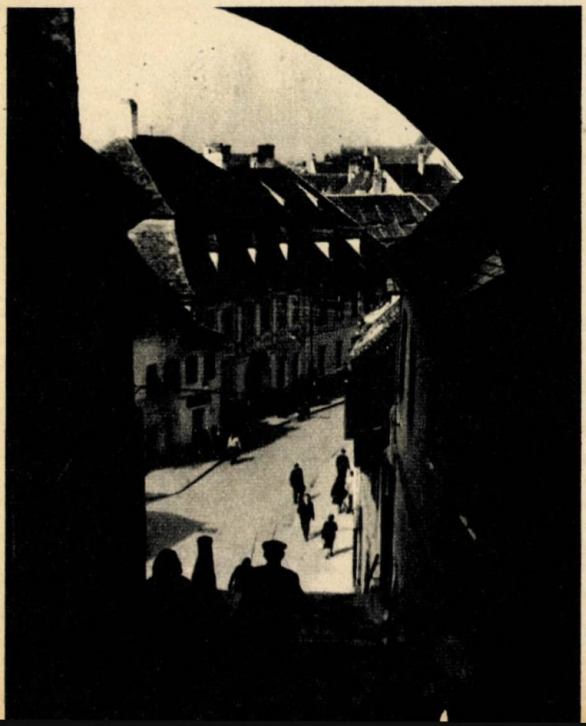


Temelii vechi (Cetatea Sucevei)
— ALESSIU ADRIAN — București

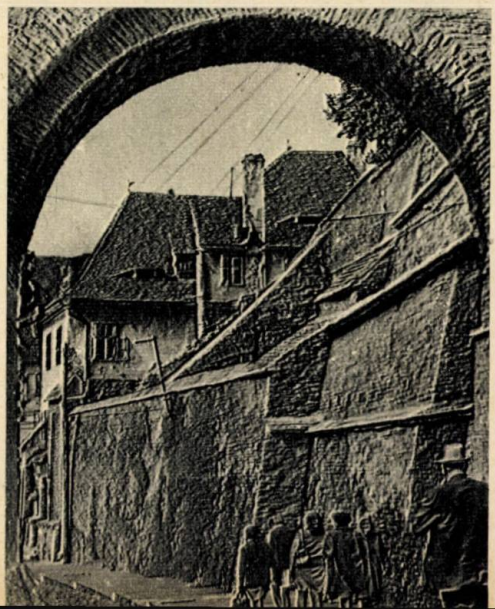
Curtea domnească-Tîrgoviște
— VENIG VASILE — Carei

FOTOGRAFIILE CITITORILOR NOȘTRI

Sibiu...
— EMIL GHERMAN — Cluj



Oraș vechi ABIBULA CADRI — Techirghiol



MACHIAJUL VÎRSTELOR

Marele Goethe spunea: «Frumusețea îmblînzește orice mînie»: Femeile iubesc prin excelență curățenia, ordinea și frumusețea. Armonia trupului și a chipului lor este o condiție sine qua non pentru moralul, pentru echilibrul lor vital. Armonie înseamnă frumusețe iar frumusețea se cere întreținută prin îngrijiri speciale, are nevoie să fie subliniată, retușată. Machiajul a apărut ca o necesitate estetică cu profunde rădăcini psihice, încă din cele mai îndepărtate timpuri. El corectează și subliniază trăsăturile, dîndu-le acea patină de «desăvîrșit» pe care amalțul o dă formei elegante a amforei sau lutului ars.

MIC GHID PRACTIC

Înainte însă de a ne farda, trebuie să știm să ne orientăm după anotimp, după împrejurări, după vîrstă, după culoarea părului, a ochilor, după tipul de piele, după ten. Marele secret al frumuseții este să posedăm un simț al echilibrului, al armoniei. El trebuie să se desprindă din toată înfățișarea unei tinere sau a unei femei, indiferent de vîrstă. Dar, atenție! Un mic ghid al vîrstelor e necesar...

LA 20 DE ANI

Un obraz proaspăt de fată, cu tenul marmorat, cu privirea pură, vie, care iradiază de lumină, tinerețe și naturalețe, este păcat să fie acoperit cu fond de ten. Pe un obraz foarte tînăr, fardul exagerat dă o notă de maturitate artificială care îngroașă, vulgarizează trăsăturile. Numai un ten foarte defectuos necesită, la această vîrstă, o corectare prin fard și fond de ten și aceasta în ocazii deosebite, mai ales seara. În restul timpului, este suficientă o pudră fină, bej aurie, întotdeauna deschisă, luminoasă. Dar nu cumva o pudră albă, ca pentru măștile de clovn.

Linia ochilor poate fi lungită printr-o ușoară subliniere cu creionul dermatograf sau cu puțin tuș (eye-liner). Genele pot fi date cu rimel, de preferință negru sau maron — ziua și alte culori — numai seara. Sprîncenele, pleoapele, obrajii gura nu se fardează violent la această vîrstă, ele fiind colorate natural. Seara, pleoapele pot fi accentuate cu un fard a cărui culoare să se armonizeze cu ochii și cu toaleta.

Nu sînt recomandabile coafurile excentrice, prea înalte, nici părul vopsit într-o culoare frapantă. În nici un caz, roșie. Riscați să vă îmbătrînească figura. Părul periat bine, lăsat pe spate, împletit strîns în bucle sau scurt, cu breton, trebuie să vă întregească tinerețea, personalitatea.

DUPĂ 25 DE ANI

La 25 de ani, cînd obrazul este neted, luminos, machiajul trebuie bine și atent executat. Totuși

fără abuz de fond de ten, pe care îl puteți folosi doar seara sau la ocazii anumite.

Se cere o mare atenție la alegerea culorii pudrei, rujului, în armonie cu carnația dv. Un ten măsliniu, de pildă, va avea nevoie de o pudră bej aurie și de un ruj corail. Nu imitați. Fiecare obraz are culoarea sa, reflexele sale proprii și cere anumite tonuri de fard.

Ziua, nu este necesar un machiaj încărcat. Toate culorile de fard trebuie estompate, potrivit cu culorile toaletei, a ochilor și tenului. Seara, pometii trebuie puțin fardați. Culoarea se difuzează spre tîmple, în așa fel încît să nu se cunoască conturul ei.

Pentru ochii adînciți, e nevoie de un fard mai deschis, accentuat mai ales în adîncitura orbicularului. La această vîrstă de aur este permisă fantezia în alegerea culorilor, a pieptănăturii. Bineînțeles, folosind-o nu la locul de muncă, unde trebuie să fiți cochete, dar nu exagerate, ci în diferite ocazii speciale. Seara se alege un ruj mai aprins, se conturează forma gurii cu un creion special sau cu o pensulă fină. Dacă știți să mînuiți bine pensula, puteți farda ochii și pleoapele în diverse tonuri în degrade, la petreceri intime între prieteni de vîrstă apropiată sau la baluri. Dar, repet, nu abuzați de fard. Și mai ales nu vă culcați niciodată cu fardul pe obraz sau cu rujul pe buze. Sufocați și măriți porii, intoxicați și răniți buzele! Evitați să umblați fără ochelari, dacă aveți nevoie de ei. Purtați întotdeauna la soare, ochelari de culoare bej maroniu, fiindcă altfel, riscați să vă apară de timpuriu laba gîștii.

DUPĂ 40 DE ANI

Pielea trebuie să fie foarte îngrijită, la o cosmeticiană sau acasă: curățată, hrănită, tonificată, hidratată. La această vîrstă, deshidratarea este inamicul nr. 1 al tenului. Este foarte necesară o alimentație specială, bogată în vitamine, vegetale și proteine și din cînd în cînd o desintoxicare a organismului (fireşte cu avizul medicului).

Soarele și vîntul nu sînt nici ei buni prieteni dacă obrazul nu este hrănit, protejat de o pudră sau de un fond de ten. Dar obrazul nu se încarcă de fard sau de un strat gros de fond de ten. Buzele rujate fără stridențe, nu cu rujuri groase, care pot intra în ridurile verticale de deasupra buzei superioare.

Obrazul se unge cu cremă chiar și seara, cu cîteva ore înainte de culcare, după care se șterge ușor cu un tampon de vată. Gîtul trebuie și el bine îngrijit, cu aceeași cremă hrănitoare folosită pentru ten, fiindcă el trădează vîrsta, chiar dacă obrazul este foarte neted. Dacă gîtul este prea fanat, nu trebuie descoperit. Se pot purta rochii montante sau coliere late.

Fondul de ten se aplică în cantități mici (fardul gros îmbătrînește) se pensulează apoi ridurile, cearcănele și toate petele vineții din regiunea pleoapelor, cu un fond de ten deschis, ceva mai compact. Este bun un fard anticearcăn. La fel, se estompează ridurile de o parte și de alta a gurii.

Pleoapele, care pot fi vinețiî (de veghe sau de boală) nu se fardează cu o culoare închisă (albastru închis, verde etc) fiindcă se adîncesc ochii. Se folosesc tonuri mai deschise, uneori chiar roz.

Părul să nu fie vopsit prea negru. fiindcă vă întunecă, dar nici prea blond, fiindcă vă scoate în relief ridurile, defecțiunile obrazului. Coafurile prea tinerești și îmbrăcămintea exagerată produc un contrast neplăcut cu semnele vîrstei. Dați atenție mîinilor, care au tendința să aibă venele îngroșate și colorate în gri-verde. Această porțiune se poate machia, dar numai dacă vă deranjează. Se pot masca și prin purtarea unor mănuși fine, elegante, în orice anotimp.

Dacă aveți complexe din pricina ridurilor, gîndiți-vă că, de multe ori, ele dau personalitate obrazului, «un caracter» mult mai interesant decît o banală frumusețe.

Fiți optimistă. Este vîrsta inteligenței, a finețiî. a farmecului feminin.

CONSTANȚA POPOVICI
pictor machieur

MODA

APLAUZE, MULȚUMIRI SAU REGRETE?

Se pare că femeile au aplaudat — dacă nu cu frenezie, cel puțin cu sinceritate — colecțiile de modă pentru anotimpurile reci ale anului 1972 și pentru anticipările lui 1973. După unii cronicari de modă, s-au auzit chiar suspine de ușurare. Mai ales în rîndul femeilor care au atins sau depășit frumoasele vîrste de aur ale feminității!

Moda era prea tînără? De zece ani, se brodează zeci de aprecieri, mai pretențioase sau mai zeflemitoare pe încercările — uneori cam năstrușnice — de a întineri femeia prin îmbrăcăminte, coafură, machiaj. Femeile la 30 de ani sau peste, au avut o misiune destul de grea: aceea de a menține un echilibru vestimentar între pericolul de a părea demodată, îmbătrînită și acela de a deveni ridicolă.

Deci, o reabilitare. Dar nu numai a modei pentru orice vîrstă. Ci și a gustului pentru clasic cu care au cochetat toți specialiștii de modă. Mai mult ca oricînd, se vorbește despre finețe și gust, despre simplitate și eleganță. Argumentele? Foarte sintetic, încercînd să evidențiem caracteristicile sale principale am putea spune că:

● MANTOURILE nu mai păstrează nici o restricție în privința culorilor. În limita decenței și a bunului gust, culoarea mantoului, veselă sau chiar îndrăzneață, va lumina zilele posomorîte de iarnă.

● AMPLOAREA PALTOANELOR este însoțită de revenirea în modă a capei bogate. Bineînțeles, în special pentru seară, pentru ocazii deosebite.

● MULTE MÎNECI RAGLAN SAU CHIMONO cu tăieturile sub braț foarte joase fac din nou modern, un detaliu de mare eleganță.

● JACHETELE, vestele sînt deseori alungite, în stil masculin (mai ales, la taioare).

● FUSTELE sînt ori foarte drepte, ori plisate în pliuri mari, rotunde.

● ROCHIILE oferă o varietate bogată pentru alegere. Cele gen chemisier își mențin prezența atît de apreciată, în general. Fustele rochiilor sînt, uneori, plisate. Rochiile gen «princesse» își fac și ele o reintrare spectaculară. Nu lipsesc nici rochiile largi, drepte, nemarcate în talie — așa numitele «chasuble».

● TALIA e foarte capricioasă. Apare plasată cînd sub bust, cînd la locul obișnuit (marcată de cordoane fine — ziua și mai late — seara), cînd pe șold.

● MODA n-a renunțat la pantalon sau costumul pantalon. Sînt prea multe femeile care apreciază această ținută comodă. L-a prezentat în schimb, mai larg, făcînd din el, în orice caz, o floare mai rară decît în alți ani.

● CRAVATELE cochet înnodate, late, au rămas un amănunt nostim și — în ciuda transferului din domeniul masculin — foarte feminin.

● O NOUTATE în privința eșarfelor: moda actuală le păstrează, dar le preferă din... blană.

● ȚESĂTURILE cu accentuate preferințe pentru clasic sînt: cașmir, ștofă din păr de cămilă, mohair, jersey, stofe cu față dublă, stofe ecosez.

● IMPRIMEURILE rămîn în continuare marile favorite atît ziua cît și seara.

● CULORILE LANSATE: mult alb, mult gri, negrul apare mai rar. În schimb, nu lipsesc tonurile vesele de roșu și bleu.

● LUNGIMEA, supunîndu-se și ea rigorilor unei mode clasice, se oprește discret, la genunchi sau — mai rar — îl acoperă. În schimb, seara, rochiile acoperă și... glezna.

Cu aplauze, cu suspine de mulțumire sau cu mici grimase de contrarietate, femeile au primit noile pretenții ale modei întrebîndu-se întocmai ca în fiecare an; e o revenire sau o revoluție vestimentară? Cine poate răspunde exact? Oricum ar fi, e o modă mai cuminte și, în consecință, mai adaptabilă pentru orice vîrstă, pentru orice siluetă. În rest, poate fi extravagantă sau potolită. După bunul gust. Sau mai bine spus, după propriul bun gust. Că fără acest articol...

PRIMĂVARA

1. **Pardesiu din jersey** de culoare oranj, purtat pe o rochie imprimată oranj cu alb. Platca este marcată cu două tighele. Aceleași tighele conturează gulerul, reverul ușor rotunjit și buzunarele aplicate.

2. **Rochie din stofă subțire ecosez,** croită în bie.

3. **Pardesiu lung,** gen raglan, din jersey gri, bleu, alb, purtat peste un pantalon drept, larg din același material. Bluza este de mătase, de culoare închisă, iar gulerul pardesiului din același material cu bluza.

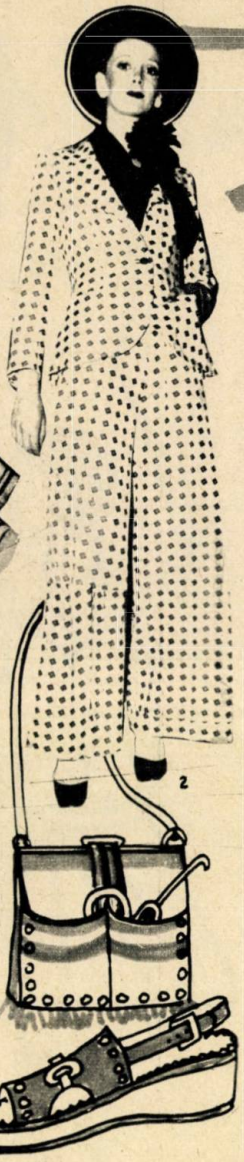
4. **Taior din stofă sau jersey** pepit alb cu negru. Fusta e simplă, croită în bie. Jacheta este croită pe fir drept, cu două buzunare ascunse și este încheiată la patru nasturi. Gulerul clasic, cu revere, Mîneca este lungă, simplă,

1. Rochie combinată în două culori (alb cu roşu, alb cu bleumarin, alb cu verde)

2. **Costum format din pantalon (cu manşetă) şi jachetă,** din stofă subţire sau jersey alb. Culoarea eşarfei, a cordonului şi a pălăriei este roşie sau bleumarin.

3. **Rochie simplă închisă cu nasturi.** O bantă subţire, în culoare contrastantă subliniază reverele, mîneca, partea din faţă, tivul şi cordonul.

4. **Rochie cu revere mari,** închisă într-o parte, unde sînt plasate mai multe cute înguste. Drept garnitură o corseletă din mătase imprimată cu buline.



VARA

1. **Pantalon din jersey alb.** Jacheta este bordisită cu mătase suplă, bleumarin, din care este făcută bluza.

2. Atît **jacheta cît şi pantalonul sînt din jersey imprimat,** avînd motive de culoare închisă pe un fond deschis. Pălăria şi fularul sînt în armonie cu coloritul.

3. **Rochie de plajă** din material pluşat, gen prosop, alb cu dungi roşii. Decolteul este pătrat, iar garnitura din jurul decolteului se repetă pe manşetă, pe buzunare şi pe poale. Rochia este încheiată în mijlocul feţei cu un fermoar.

1. **Costum (fustă cu jachetă) din olandă albă.** Jacheta are de jur împrejurul reverului aplicată o bantă de 3–4 cm. lățime, din olandă galbenă, bleu, roz. Fusta are aceeași aplicație pe poale.

2. **Jacheta** acestui costum cu **pantalon** are aceeași croială ca a modelului de mai sus. Se remarcă poșeta din materialul costumului.

3. **Taior** cu fustă în cute, **din olandă albastră.** Jacheta are un guler simplu și două buzunare aplicate.

1. **Costum pantalon din stofă maron cu dungi bej.** Vesta este închisă cu nasturi. Jacheta este lungă, clasică, cu revere. Pantalonul e uşor evazat.

2. **Pardesiu din stofă ecosez,** bej sau maron şi verde. Platca este gen pelerină, avînd de jur împrejur o bantă din stofă verde. Aceeaşi bantă marchează linia gulerului şi a buzunarelor. Lungimea pardesiului se opreşte sub genunchi.

3. **Pardesiu din stofă gri cu negru şi roşu.** Gulerul foarte mic este bordisit cu stofă neagră. la fel ca şi părţile din faţă. Nasturii sînt în culoarea garniturii. Linia pardesiului este uşor evazată.

TOAMNA

1. **Rochie din voal roşu,** cu fustă în pliseuri soleil. Corsajul este brodat cu mărgele. În jurul gîtului, un colier din aceleaşi mărgele.

2. **Rochie din voal cu imprimeuri mari,** amplă, cu decolteu îndrăzneţ şi volan plisat la tiv. Un volan bogat bordează şi decolteul, terminat cu o floare mare, în tonul imprimeului.

3. **Rochie din material sintetic înflorat** (mătase, poliester, acetat). La gît, o coleretă mare din organdi alb, cu volănaş. Manşetele din acelaş material cu gulerul, gen «Muşchetar» sînt prinse cu un nasture îmbrăcat. În talie, un cordon roşu cu trei flori mari, care poate fi din mătase, piele sau catifea.

Alăturatele modele de rochii pentru una din serile sărbătorilor de iarnă fac parte din colecția prezentată de casa Nina Ricci în București, la hotelul Intercontinental.

1. **Rochia cu dungi și broderie** are un volan lat, o fundă mare în talie și mînecuța bufantă. Acest model se potrivește unei adolescente sau unei tinere de 18–20 ani.

2. **Rochie de mătase bleu roz, albă,** fără mînecă, cu un decolteu adînc în mijlocul spatelui și un guler mic «marinar». Fusta largă are pliseuri «soleil». Un cordon subțire în talie, din același material.

3. **Rochie din jersey «uni»** bleu, gri, bej. Corsajul este strîns sub bust, iar gulerul înalt, pe gît. În talie, o floare din același material. Fusta are 6–8 cute într-o parte, în dreptul florii. Mîneca este lungă.

4. **Rochie de muselină neagră** cu mărgele argintii sau albe în jurul gîtului, pe poale și la mînecuțe. Bulinele rochiei sînt subliniate de mici mărgele și paiete.

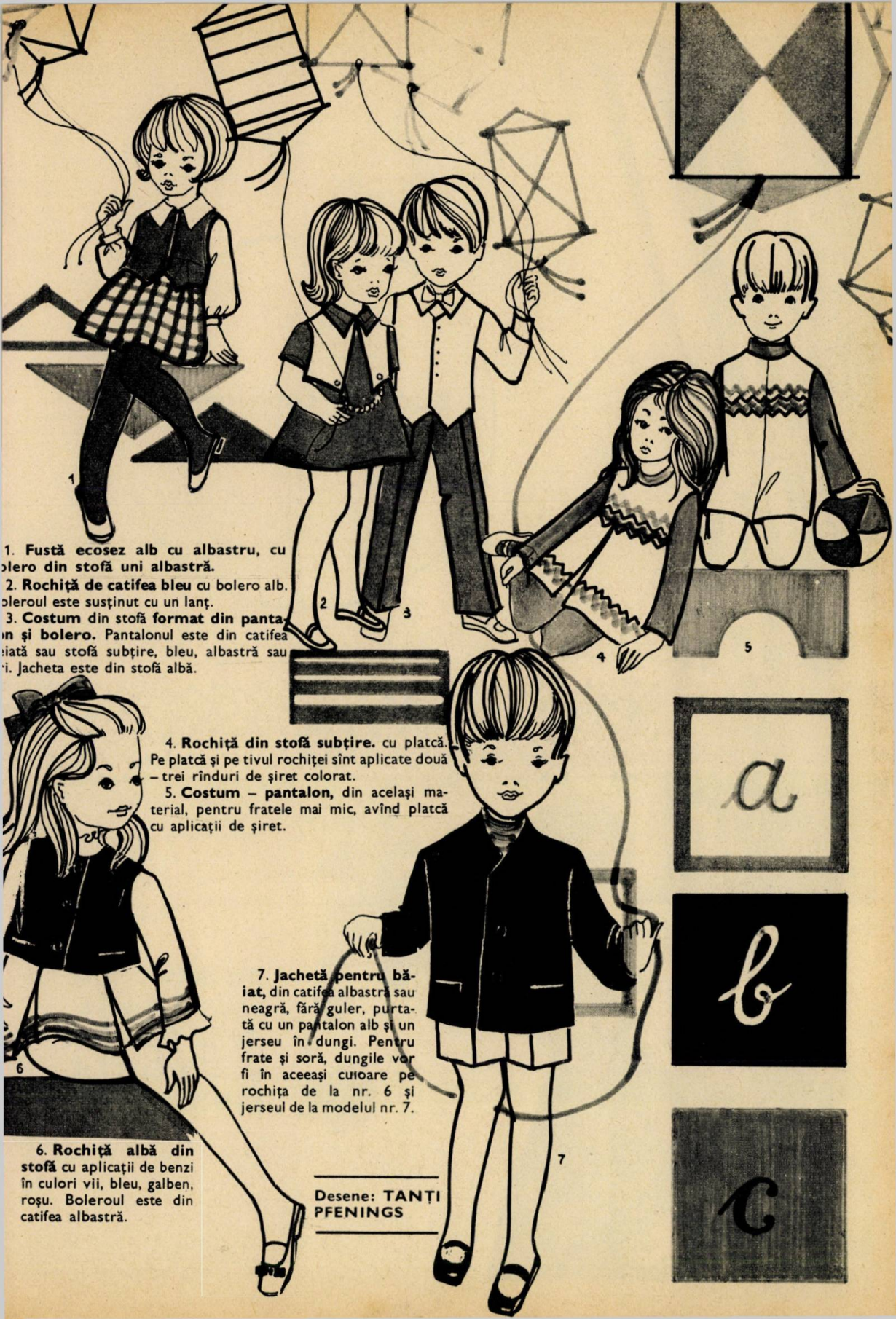
SPORTURI DE IARNĂ

1. **Pulover și căciuliță din lînă sau melană groasă,** cu modele adecvate sezonului.

2. **Jachetă lungă** ce se poartă peste pantalon; este confecționată din stofă sau piele sintetică. Tighele vizibile și o corseletă lată îi dau o notă de eleganță.

3. **Haină cu glugă,** încheiată cu fermoar în față. De remarcat că materialul (stofă, jersey sau fîș) are imprimeuri mari.

Prezentăm un jerseu bărbătesc de lînă lucrat în dungi, pentru care dăm tiparul alăturat. Se poate efectua cu sau fără buzunar. Jerseul este răscroit în jurul gîtului, astfel încît banta aplicată separat să «îmbrace» bine răscroitura gîtului. Aceeași bantă formează manșeta.



1. **Fustă ecosez alb cu albastru, cu bolero din stofă uni albastră.**

2. **Rochiță de catifea bleu** cu bolero alb. Boleroul este susținut cu un lanț.

3. **Costum** din stofă **format din pantalon și bolero.** Pantalonul este din catifea albastră sau stofă subțire, bleu, albastră sau gri. Jacheta este din stofă albă.

4. **Rochiță din stofă subțire.** cu platcă. Pe platcă și pe tivul rochiței sînt aplicate două – trei rînduri de șiret colorat.

5. **Costum – pantalon,** din același material, pentru fratele mai mic, avînd platcă cu aplicații de șiret.

6. **Rochiță albă din stofă** cu aplicații de benzi în culori vii, bleu, galben, roșu. Boleroul este din catifea albastră.

7. **Jachetă pentru băiat,** din catifea albastră sau neagră, fără guler, purtată cu un pantalon alb și un jerseu în dungi. Pentru frate și soră, dungile vor fi în aceeași culoare pe rochița de la nr. 6 și jerseul de la modelul nr. 7.

Desene: TANȚI PFENINGS

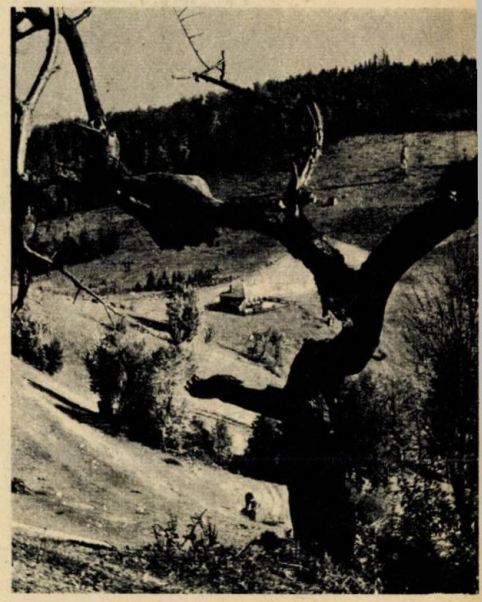
Bucuria copiilor...
deliciul părinților:
pișcoturile și
napolitanele
de la Fabrica
VICTORIA
SIBIU

FOTOGRAFIILE CITITORILOR NOȘTRI

În lunca Dunării — **MARIN NĂSTASE** — Galați

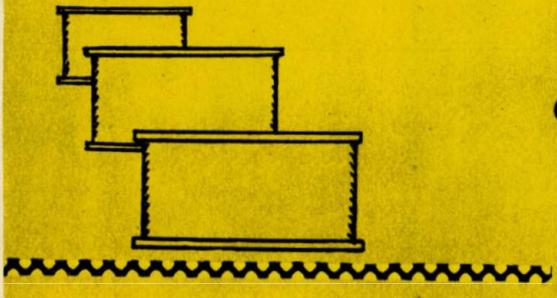
La porțile Deltei
— **TONCOGLAZ AUREL** —
București

Impresie — **TEODOSE GHEORGHE** — Timișoara



Contrast și armonie — Munții Apuseni
— **MUT LIVIU DAN** — Bucuresti

PENTRU GASTRONOMI,
MAI MULT DECÎT O PLĂCERE:
O ADEVĂRATĂ DELECTARE!



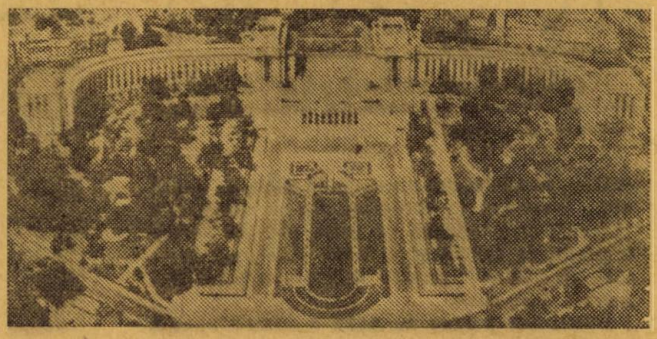
GULAȘ DE VITĂ

produs al fabricilor
de conserve de carne
SIBIU, GALAȚI
și SUCEAVA

Acad. EUGEN A. PORA

O călătorie în istoria omenirii

Cei mai vîrstnici dintre noi își aduc aminte de silueta cu două turnuri a muzeului etnografic Trocadero, care se încadra în perspectiva arcadelor turnului Eiffel, ca una din cele mai caracteristice viziuni a Parisului de pe vremea tinereții mele. Dar din cauze de slabă rezistență, acest muzeu a fost înlocuit în 1937 cu palatul Chaillot, a cărui aripă dreaptă adăpostește una dintre cele mai extraordinare colecții mondiale de documente asupra omului, omul ca ființă biologică (antropologie și preistorie) și omul ca ființa socială (etnologie și etnografie): Muzeul OMULUI, care face parte din Muzeul de Istorie Naturală al Franței, instituție de utilitate publică. Are săli de curs (etnografie), bibliotecă cu 997 reviste curente, cu peste 200.000 volume, cu o fonotecă conținînd peste 30.000 înregistrări sonore din toată lumea. Un mare număr de cercetători fac expediții în diferitele părți ale lumii pentru a colecta materiale pentru muzeu și a studia obiceiuri pe cale de dispariție. Anual apare un buletin al muzeului, plin de studii de preistorie, etnografie comparată etc.



Vizita începe prin cunoașterea raselor umane care se definesc și ca grupări naturale de indivizi descendenți din părinți comuni și care prezintă un ansamblu specific de caractere anatomice, fiziologice și patologice. Rasa nu este o noțiune politică, nici culturală, religioasă sau lingvistică, ci o noțiune pur biologică. Această viziune se sprijină pe o serie de materiale de anatomie (piele, păr, schelet), de fiziologie (viteza de creștere, de osificație, grupe sanguine, nanisme, gigantisme), de patologie (imunitate naturală etc.). Evoluția omului este prezentată într-o imensă sală pe ideea cauzelor care au dus de la Australopithecus la Homo sapiens (stațiune verticală, cerebralizație progresivă, utilizarea mîinii etc.). Nu rare sunt piesele originale ale acestui drum care marchează etapele istoriei noastre biologice.

Preistoria Franței este bogat expusă prin instrumente de piatră, os (ren, elefant), cupru, bronz, multe bijuterii de aur și multe picturi murale din peșteri. Dintre acestea deosebit de frumoasă, în 3 culori (negru, alb și albastru) este vînătoarea de struți din Africa de Sud (fig. 1).

AFRICA dezvăluie o lume destul de diferită și totuși unitară. În unele țări predomină vînătoarea (pigmei), în altele s-a ajuns la păstorit (bandu) și în cele mai multe la agricultură.

Originalitatea deosebită o prezintă poporul etiopian, care a fost creștinat încă din sec. IV, și atît omul (un amestec între negri și albi), cît și obiceiurile legate de creștinism au un drum de evoluție umană și artistică unic în Africa.

Multe vitrine prezintă materiale expuse pe obiceiuri și ocupații: vînătoarea, munca cîmpului, muzica, dansul, bucătăria, domesticirea animalelor, construcția caselor, cultul religios, magia etc. Este impresionant și semnificativ craniul

unui „strămoș" susținut pe o splendidă sculptură de corp în lemn de tek, care în Guineea este venerat ca un „zeu al familiei" (fig. 2). Nu în puține locuri, în case sau

Fig. 1. Desen pe perete de peșteră în Africa de Sud. Vînător deghizat (în dreapta) la vînătoare de struți.

colibe, se păstrează un corn de zebu, de capră etc., încrustat la exterior, iar în cavitatea internă cu o ghiară de uliu, păr de cal, o monedă de argint și o mare bilă de sticlă: este un „totem" pentru asigurarea fidelității femeii din casă.

Omul din partea de nord a Africii poartă peceteа pustiurilor și obiceiurile și obiectele sale sînt cu totul diferite de Africa „neagră". Zestrea unei femei bogate se încărca pe o cămilă cu un palanchin enorm, plin cu stofe colorate, cu mătăsuri strălucitoare, cu ustensile de bronz pentru casă etc. Te miri cum își putea menține echilibrul prin nisipul fierbinte un animal cu o astfel de încărcătură!

Tribul sleyb se îmbrăca în piei de gazelă pentru a se apropia de vînat. Oamenii nisipurilor purtau burnus alb închis pînă la ochi. O mulțime de șei tuarege, de păpuși marocane ce serveau la descîntec (am întîlnit unele cu totul asemănătoare și pentru același scop în cîteva case vechi din Maramureș), de broderii fine, de ceramică colorată etc. uimesc prin finețea lor artistică.

MADAGASCARUL, cu toate că e o mare insulă vecină cu Africa, are înrudiri de oameni și obiceiuri mai apropiate de Indonezia. Recentele săpături de la orașul Vohemar din nordul insulei, arată resturi de ceramică și porțelan din China primelor secole ale erei noastre. Ce fel de legături au putut exista între Madagascar și China?...

EUROPA e prezentată pe grupe lingvistice de popoare: celți, basci, latini, germani, scandinavi, slavi, romani, albanezi, finougrieni, în exponate de meserii, de obiceiuri, de artă.

România e reprezentată printr-o foarte frumoasă poartă maramureșană, apoi obiecte din Oaș, din Munții Apuseni, multe porturi din multe părți ale țării, obiecte de ceramică neagră și colorată, covoare, cusături, etc. Cred însă că nu este exact ceea ce ar trebui. Muzeul Bruckenthal din Sibiu are exponate românești mai frumoase și mai semnificative! Ar trebui să se revadă critic obiectele de la Muzeul OMULUI și să se trimită acolo o serie absolut caracteristică a artei noastre naționale, a obiceiurilor unice din multe plaiuri ale țării, costume originare și nu modernizate etc. Acolo trebuie să fie trăsăturile cele mai specifice ale poporului român. Acolo expunem pentru toată lumea...

ARCTICA este adăpostită la etajul II (eschimoși, laponi, ciucuți). O atracție deo-

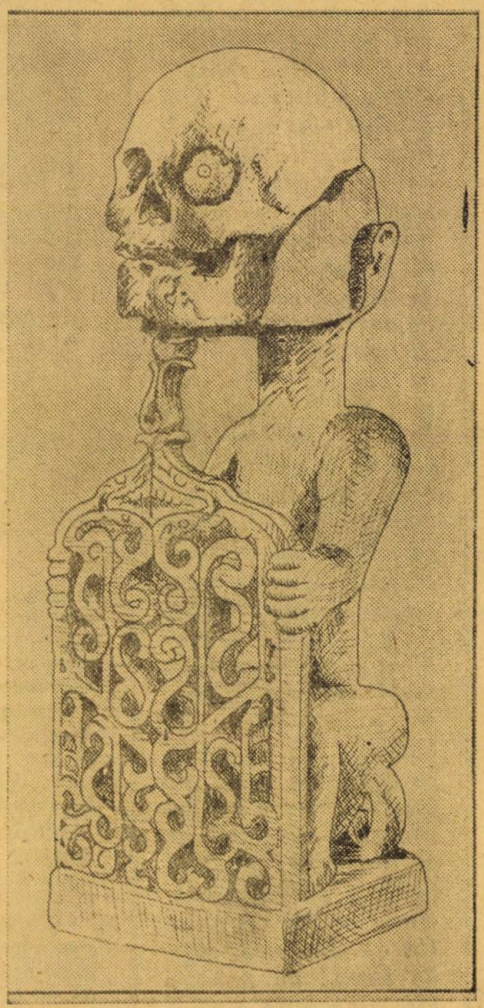


Fig. 2. Statuetă funerară în Guineea, „Craniu strămoșesc" ca idol pe un suport de corp sculptat în lemn de tek.

sebită este manifestată față de obiectele privind viața casnică, vînătoarea de foci și caiacele cu care se face, hrana, somnul de iarnă, sculptura din Alaska, săniile pentru reni, hainele, colorația lor. Pe multe obiecte sînt desene extrem de fine, făcute cu pietre ascuțite.

ASIA, cu multitudinea ei de popoare și obiceiuri, este dominată de cultura chineză, indoneziană și indiană.

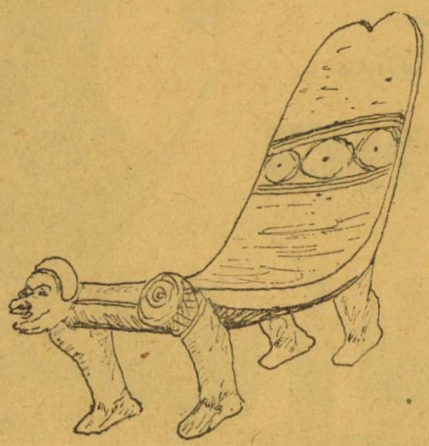


Fig. 3. Scaun de căpetenie a indienilor Taino din Haiti, dintr-o singură bucată de lemn; reprezintă un animal patruped.

Un costum de „șaman" tunguz atrage prin unicitatea lui; tot astfel o rochie din piele de pește. Sînt multe obiecte ale populației „ainu" din Japonia, a cărei asemănare cu omul alb din Europa pune multe probleme de preistorie și evoluție încă nelămurite. O serie de arme mongole, turce, kurde, afgane etc. atrag prin frumusețea desenelor cu care sînt împodobite.

Cultura peninsulei Malaia cred că este una din cele mai autentice creații ale omului. Vase, bijuterii, sculpturi, măști, securi, veșminte și țesături din toate materialele, de toate împletiturile și de toate culorile naturale, atrag nu numai vizitatori, dar și tehnicieni care se inspiră pentru modele actuale.

Vitrinele Japoniei nu sînt mai puțin examinate: jucării de bambus, kimonouri, măști de teatru, scena ceremoniei ceaiului, arată nu numai subtilitatea oferirii acestei băuturi excepționale, dar și finețea ceramicei în care se servește.

OCEANIA este interesantă prin pirogile cu stabilizator ale polinezienilor, prin îmbrăcămintea lor făcută din scoarță de copac bătută cu maiul în apă sau înmuiată de saliva femeilor, prin vasele lor din coji de fructe și pictate cu culori vegetale. La papuași și melanezieni agricultura se face încă cu instrumente de piatră. Craniile celor morți se usucă la dimensiuni mici, sînt ornate cu o colorație excepțională și se folosesc la ceremonii religioase.

Aborigenii australieni sînt destul de bine reprezentați. Bumerangul este obiectul lor absolut specific. Totuși la muzeul din Perth (Australia de Vest) am văzut lucruri mult mai interesante, printre care ceremonia înmormîntării (adică a uscării cadavrului în copaci, a învelirii lui în foi de scoarță, a arderii lui etc.).

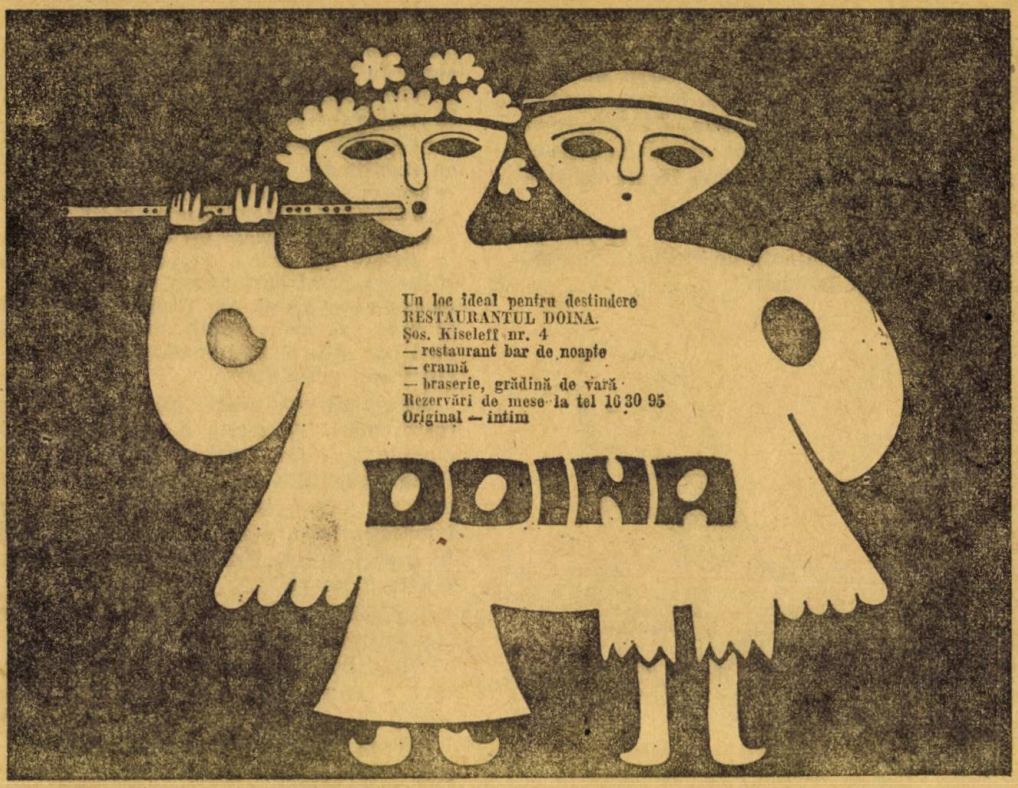
AMERICA atrage în special prin cultura „indienilor" de la Țara de foc, care e extrem de primitivă, se remarcă o manta din pene, care e foarte caldă (clima lor e foarte aspră).

Cultura incașilor poate sta alături de cele mai avansate culturi ale omenirii de pînă azi. Țesături admirabile, obiecte metalice (aur, argint, bronz), ceramică, un scaun extrem de original (fig. 3) și comod datează din vremea lui Columb și este unul din obiectele cele mai valoroase ale muzeului. Civilizația maya era vestită prin templele în formă de piramidă, prin sculpturile extraordinare, dar și prin obiectele de aur cu lucrătură excepțională.

Din America de Nord, demne de remarcat sînt lucrările în piele de bison și ale artei aproape dispărute a indienilor.

Mai există o expoziție a tehnicii și a evoluției acesteia la toate popoarele lumii. Din aceasta pentru mine a fost extrem de curioasă tehnica instrumentelor de cîntat. Cimpoiul este răspîndit la toate popoarele de păstori; tulnicul nostru este comun tuturor oamenilor de la munte; instrumentele cu coarde la populațiile de șes etc.

Cred că în Paris, după Luvru, cel mai interesant muzeu actual este Muzeul OMULUI, pe care îl recomand oricui va trece prin capitala Franței.


Un loc ideal pentru destindere
RESTAURANTUL DOINA.
Şos. Kiseleff nr. 4
— restaurant bar de noapte
— cramă
— braserie, grădină de vară
Rezervări de mese la tel 16 30 95
Original — intim
DOINA

RESTAURANTUL
CARAIMAN
SALONUL SPANIOL
Cal. Victoriei nr. 116
Preparate culinare
specifice bucătăriei
spaniole şi româneşti
Antren, veselie, în compania formaţiei CARMEN
Reţineţi mese din timp
la tel. 16 23 72
restaurantul
CARAIMAN

Două procese în atenția ta.

care au terorizat jefuind vreme de o iarnă, sute și sute de bucureșteni sînt ale lor, ale celor de pe banca acuzării, ale lui „Șoimu", care are 20 de ani, fost cîndva tîmplar mecanic, dar azi nu lucrează nicăieri; ale lui „Gigi", care are 19, fost salariat pe un șantier de construcții, acum fără ocupație; ale lui „Lili", tot de 19 ani, elev; ale lui „Pantof", în vîrstă de 18 ani, ucenic.

„Grupați cîte doi, cîte trei, sau cîte patru, inculpații au convenit să ducă o viață parazitară, în afara muncii" — continuă sobru, procurorul. Iar subsemnata, înregistrînd acest macabru dans al pradei, alcătuit după niște reguli numai de cei patru știute, caut, în continuare cu stăruință, în vreunul din detaliile acestui proces, elementul promițător al renașterii viitoare... Părinții celor patru, în majoritatea lor, țărani de treabă de prin județele Buzău, Brăila, Ilfov. Prea tîrziu să le vină în ajutor. Martorii? „Părțile vătămate" — ca să folosesc expresia juridică, — în nici un caz, iar în ce-i privește pe cumpărătorii lucrurilor de furat, ce să mai vorbim... Atunci, eventual, elementele referitoare la meserii cunoscute de cei patru, înscrise în biografiile lor? Poate. Nu știu. În ceea ce mă privește, îmi rămîne să consemnez sentințele: „Șoimu" a fost condamnat la 5 ani și jumătate închisoare pentru tîlhărie, „Gigi" și „Lili" — la cîte 4 ani și jumătate pentru aceeași faptă, iar „Pantof" — la 3 luni închisoare. La ce va fi după asta, reflectați dumneavoastră.

CUM A FĂCUT EA ROST DE VERIGHETĂ

Dacă e să ne luăm după actul de acuzare, procesul pe care vă invit să-l urmărim împreună are patru personaje: un june de 19 ani, pe nume Andrei Paulică, fără ocupație; un altul, de 22, Marin Dumitru, domiciliat în comuna Măgurele; salariat de cîteva zile la o întreprindere geologică, un al treilea, Gheorghe Dumitru, de 24 ani, mecanic, tată a doi copii, și o fată: Elena Pilșoiu, de 17 ani, fără profesiune, de pe undeva din județul Vaslui dar flotantă în București.

Ei bine, eu asupra fetei vă propun să ne îndreptăm atenția. O copilă. Potrivit formulei, judecătorul i se adresează:

— Recunoști faptele ce ți se impută?

— Da — zice calmă și se așează la locul ei.

Absurd, dar parcă aș dori să nege. Se poate să stai așa, fără să clipești, în vreme ce actul de acuzare derulează întîmplări atît de cumplite pe seama ta? Se poate.

Două mrocese în atenția dv.

...O după-amiază frumoasă de martie, în Cișmigiu. Prin mulțimea gălăgioasă — trei amici: cei trei citați de pe actul de acuzare. Savurîndu-și bucuria desprimăvărării într-un mod cu totul personal. „La plimbare, don'șoară?" „La plimbare". „Așa tînără și singură?" „Așa". „Pe noi ne cheamă...", „Și pe mine — Lenuța".

Ea, Elena Pilșoiu. Pînă aici, să zicem, nimic neobișnuit decît un stil cam... ușuratec de a face cunoștința cuiva. Mă rog. Poate că în patru primăvara e mai veselă. Veselă... — N-avem bani că am bea ceva — se văicărește unul dintre amici. — Cum am face rost? — se interesează, activ, al doilea. — Aș ști eu un mijloc — se arată întreprinzător al treilea, numai dacă don'șoara, vreau să zic Lenuța, ar accepta... Lenuța ascultă. Rîde. Acceptă. Și, braț la braț cu unul dintre proaspeții amici, pornește pe bulevard. Se apropie de un bărbat cu haină de piele. Rîde, se alintă, gesticulează, apoi arată spre „amicul" de lîngă ea. Fratele meu — zice. O să ne ajute. Bărbatul în haine de piele încuviințează. Și iată-i pornind hotărîți tustrei, urmați mai pe la distanță de ceilalți doi amici rămași în Cișmigiu.

Azi în fața judecății, fapta Lenuței se cheamă: acostare de persoane în vederea jefuirii. Asta, din punct de vedere juridic. Dar ca să înțelegeți cît de josnică poate fi decăderea unei făpturi tinere din punct de vedere moral, permiteți-mi să vă evoc următorul episod din seara acelei zile de primăvară cînd, după ce și-a văzut la pămînt victima însingerată de cunoștințele ei din Cișmigiu, Lenuța le-a propus:

— Voi luați-i haina de piele, ceasul, butonii și ce mai vreți, mie dați-mi verigheta pe care am văzut că o are în deget...

Acuma spuneți-mi și mie, vă rog, de unde atîta cinism la fetișcana asta care e condamnată acum la 2 ani și jumătate închisoare pentru tîlhărie, alături de „amici", care încasează cîte patru ani și jumătate fiecare? Elena Pilșoiu a fost — citește judecătorul din sentință — elevă la Școala populară de artă din București. Absențe nemotivate — cîte vreți. Elena Pilșoiu a fost muncitoare un timp la Filatura românească de bumbac. Idem, absențe nemotivate — de la lucru. Elena Pilșoiu e cunoscută în comuna ei natală drept o fată scăpată de sub controlul părinților. Mă uit la femeia în vîrstă, care șade pe o bancă în sală, pe nume Victoria Pilșoiu, chemată să plătească acum cota parte din cei 2 927 lei pagube aduse victimei propriei sale fiice și nu știu ce să gîndesc: s-o plîng sau s-o acuz?

Graziela VÂNTU

Desen de N. OPRAN

CA SĂ AVEȚI PULOVERE FRUMOASE

Răspundeți acestui mic test și veți ști dacă: vă numărați printre femeile care, îmbrăcate cu un pulover sînt elegante de dimineață pînă seara, la lucru ca și la restaurant; sau că aveți mai mult aerul unei femei care preferă cochetăriei confortul, chiar cu o oarecare notă de neglijență.

1). *Vă spălați lucrurile tricotate* a) La rînd cu toate rufele; b). Le adunați ca să le spălați pe toate odată; c). Separat una cîte una.

2. *Aveți un pulover de lînă și nylon sau de lînă și bumbac.* a). Îl spălați ca și cînd ar fi de nylon, sau de bumbac; b). Luați mai puține măsuri de precauțiuni ca de obicei; ; c). Îl tratați ca și cînd ar fi din lînă pură.

3. *Cînd le spălați?* a). Le purtați cît mai mult posibil ca să nu le băgați în apă prea des; b). Le spălați numai dacă au pete prea vizibile; c). Imediat ce și-au pierdut prospețimea?

4. *Cum le spălați?* a). Cu o mică perie moale; b). Frecîndu-le energic între mîini; c). Presînd ușor cu mîinile lenajul în apă.

5. *Cum le clătiți?* a). Cu multă apă caldă ca să iasă săpunul mai bine; b). Cu apă rece — din prevedere; c). În mai multe ape călduțe.

6. *Și cum le stoarceți?* a). Nu le stoarceți deloc; b). Le răsuciți bine ca să scoateți din ele maximum de apă. c). Vă rulați puloverul într-un șervet plușat și îl presați.

7. *Cum le uscați?* a). Lîngă un radiator; b). Atîrnate deasupra cadei din baie c). Le întindeți pe o suprafață plană.

8. *Ce produs folosiți?* a). Un săpun de rufe obișnuit sau detergentul care se întîmplă să-l aveți în casă; b). Săpunul de toaletă; c). Numai fulgi de săpun sau alte produse, speciale pentru lînă?

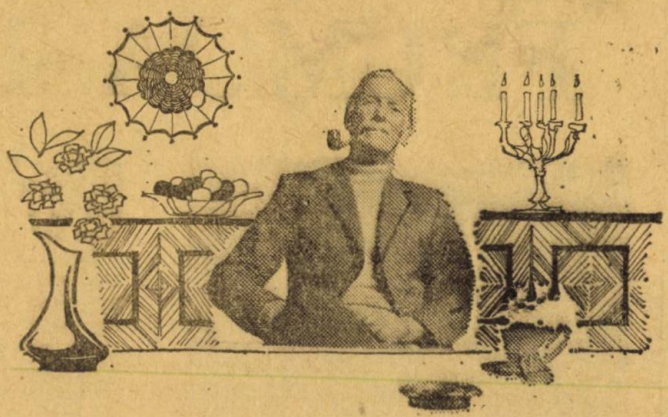
Și acum numărați-vă răspunsurile. Dacă aveți o majoritate de A, *abandonați orice speranță*. Puloverele dv. nu vor fi frumoase decît noi. Dacă aveți o majoritate de B, *încă nu e deajuns*. Ele se vor deteriora repede. Nu le îmbrăcați atunci cînd țineți cu tot dinadinsul să fiți elegantă. Dacă aveți o majoritate de răspunsuri C, *sînteți pe calea cea bună* știți să vă îngrijiți tricotajele. De aceea vă stau atît de bine!

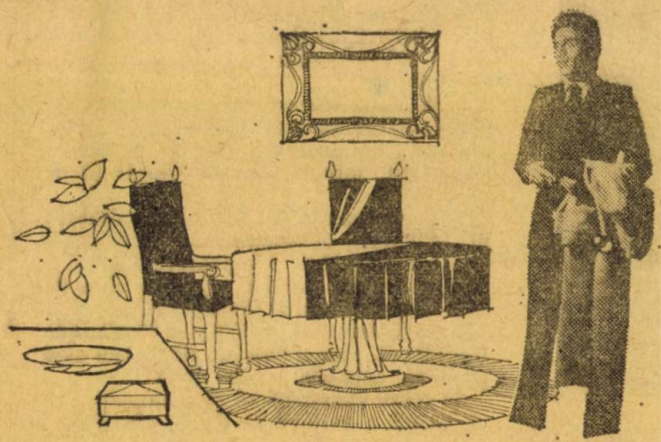
Dar dacă din opt răspunsuri opt sînt C, e absolut sigur că faceți parte dintre femeile, care preferînd tricotajele altor țesături, sînt ori unde, oricînd, cochete și bine îmbrăcate.

IDEI PRACTICE
PENTRU DECORAREA LOCUINȚEI

Arh. M. KROCHMALNIC

Scheletul unei umbrele vechi, stricată și scoasă din uz (de preferință o umbrelă de damă) poate fi folosit pentru aranjarea unei aplice pe peretele camerei de zi. Pentru aceasta, se scurtează spițele la o dimensiune rezonabilă, abajurul confecționîndu-se din hîrtie cerată sau din mătase cașerată pe carton. De la jumătatea spițelor spre extremitatea lor exterioară abajurul se prezintă sub forma unor semitrunchiuri de con deschis spre exterior. Cealaltă jumătate a spițelor este acoperită cu semitrunchiuri de con orientate invers. În spatele acestui miez al aplicei puneți patru becuri de 40 wați, tip luminare, care luminează corola formată spre exterior.



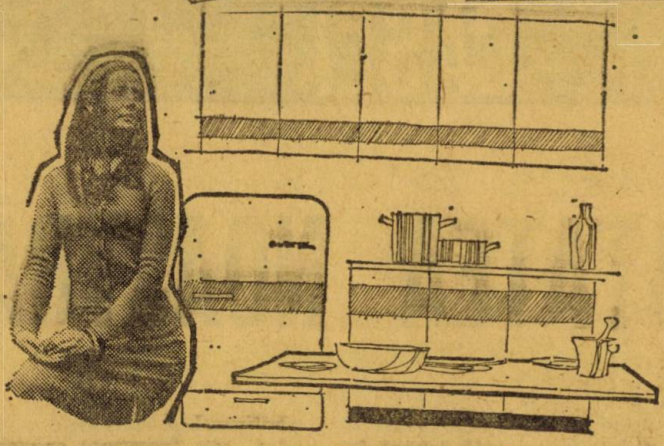


Deoarece ochiul este obișnuit cu covoare de forme rectangulare, dacă se caută o notă originală și în acest domeniu, se poate decupa din covorul mochetă livrat în sul, un cerc, șocînd ochiul cu imaginea unui covor rotund. Mai mult chiar, din mochetă de două culori diferite se pot coase cercuri concentrice alternînd cele două culori (de exemplu turcoaz și muștar). De asemenea, cu aceste două culori se poate acoperi întreaga suprafață a încăperii prin alternarea de pătrate (ca un joc de șah) cusute între ele.

Ridicîndu-ne de la pardoseală la nivelul mesei, vom putea și aici confecționa servete și fețe de masă din materiale textile de două culori diferite (de exemplu oranj și violet) fie prin alternarea unor cercuri cusute în punctele de tangență (determinînd astfel o față de masă traforată), fie prin coaserea pe diagonală a două jumătăți triunghiulare.

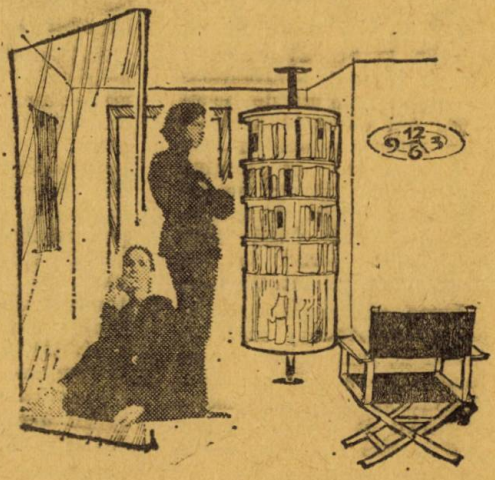
Dintr-un carton gros, o foaie de P.F.L. sau dintr-un placaj de 5 mm grosime puteți face un simplu leagăn pentru copil. Fixați la unul din capete prin găurirea acestuia, două sfori mai groase cărora le faceți cîte un nod. Apoi, prin îndoirea foii de placaj, introduceți în două fante practicate la extremitatea opusă a acesteia, sforile înnodate și la celălalt capăt. Prin extinderea placajului, sfoara se întinde, blocîndu-se în lăcaș. Placajul îl cașerați cu hîrtie colorată și poze.

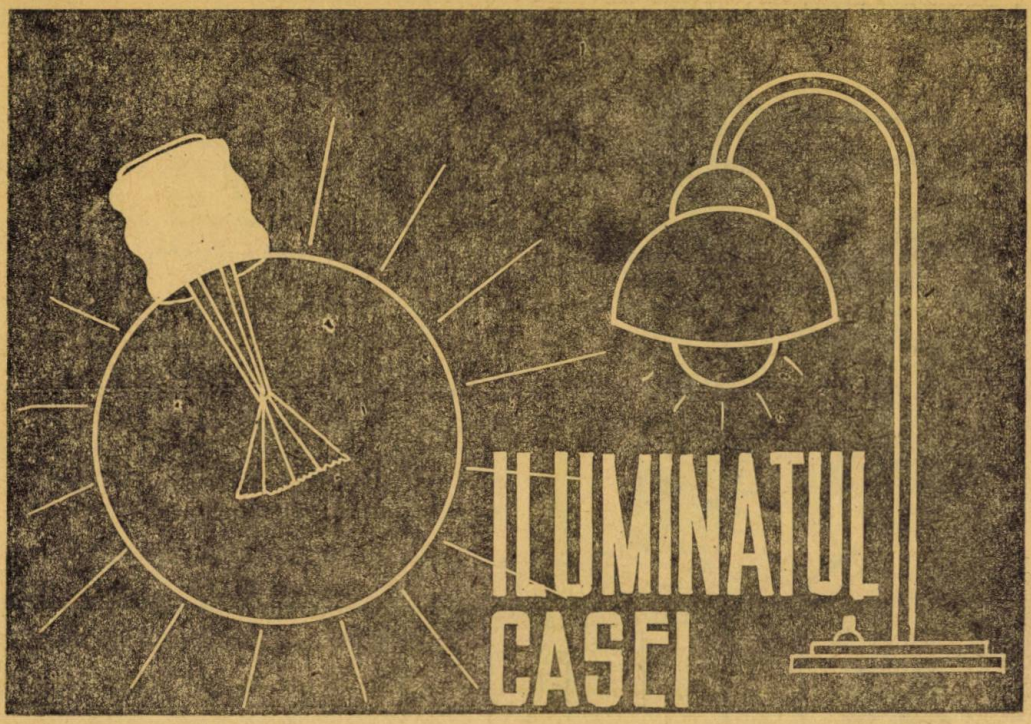
Dacă aveți o oglindă veche, cojită îi puteți găsi o nouă întrebuințare prin folosirea ei ca blat la o masă a cărei față de asemenea nu mai este în stare bună. Este vorba desigur de o măsuță joasă astfel încît oglinda să poată fi privită cît mai de sus. Zonele în care stratul reflectant al oglinzii este deteriorat se curăță cu grijă după un model oarecare, în locul acestuia vopsindu-se pe dos sticla. Puteți imagina desene florale sau altele asemenea obținînd un ciudat joc între suprafețe reflectante și suprafețe „oarbe".



Ușa frigiderului, albă după toate canoanele curățeniei bucătăriei sau oficiului poate primi o binevenită și decorativă față de culoare prin lipirea unei bucăți de tapet lavabil de culoare cît mai închisă. Pentru ca frigiderul să poată fi spălat oricînd, cu o cîrpă umedă, nu veți lipi hîrtie sau material textil. Aceeași pată de culoare, sub forma unei benzi orizontale sau a unui bulin, poate fi aplicată și mobilei albe de bucătărie cu care frigiderul intră astfel în garnitură.

Pentru garsoniere, unde fiecare centimetru cub de spațiu trebuie exploatat la maximum, vă propunem ca într-un colț prea mic pentru a permite o altă soluție să amenajați o mică bibliotecă rotativă de formă cilindrică cu polițe circulare, avînd la partea inferioară spațiu de bar. În diametru de 60 — 65 cm, biblioteca are un ax central din țeavă rotundă.





ȘI SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Sîntem în pragul sărbătorilor de iarnă. Și este firesc să ne gîndim la bradul împodobit cu lumini strălucitoare compuse din mii de beculețe. Ați observat desigur, cîtă căldură aduce în casă acest surplus de lumină multicoloră și cît de deprimantă devine atmosfera locuinței cînd, după Anul nou, zilele iernii ne par prea scurte și întunecoase.

Iarna, mai mult decît în celelalte sezoane, *casa are nevoie de lumină, nu numai pentru a compensa reducerea luminii naturale, dar pentru a ridica și tonusul psihic și a susține ritmurile biologice ale organismului. Lumina are o acțiune generală foarte importantă asupra întregului corp omenesc.*

Acționînd prin receptorul potrivit — organul vederii — lumina provoacă o excitație care se difuzează pînă la nivelul sistemului nervos central și, în funcție de intensitatea și calitatea ei, excită sau inhibă scoarța cerebrală, influențînd reacțiile fiziologice și psihice ale omului, schimbînd tonusul general al organismului său, ajutîndu-l în activitatea sau relaxarea sa. **Numeroase experiențe** *au dovedit că sub influența luminii artificiale corespunzătoare cresc schimburile respiratorii, se intensifică metabolismul și circulația sîngelui, este favorizată creșterea și dezvoltarea copiilor.*

Dar **acțiunea luminii cea mai evidentă se exercită asupra ochiului, organul vederii.** O serie de funcții oculare ca acuitatea vizuală, ce reprezintă capacitatea ochiului de distingere a detaliilor mici, viteza percepției obiectelor, stabilitatea vederii clare sau sensibilitatea vederii de contrast, care se referă la posibilitatea de diferențiere a obiecteloor pe un fond de culoare asemănătoare, cresc paralel cu intensitatea iluminatului. Mai mult decît atît. **Dacă iluminatul nu este bun,** *acesta poate favoriza la copii*

apariția miopiei și, indiferent de vîrstă, poate produce obosirea ochiului și a organismului, în general.

Suprasolicitarea ochiului în condiții de iluminat redus se manifestă prin dureri de cap, senzații de greutate a globilor oculari, înțepături, arsuri, spasm acomodativ, grețuri, accelerarea pulsului. Vederea devine tulbure, pot apărea diplopii (imagini duble trecătoare) etc.

Iluminatul locuinței prin lumina artificială, care să fie favorabilă organismului, trebuie să îndeplinească anumite condiții referitoare la intensitatea și amenajarea sa rațională. **Ca reguli generale,** *iluminatul corespunzător* trebuie să fie de intensitate suficientă, să nu prezinte *variații de tărie în timp sau pe suprafața camerei, să nu producă umbre sau fenomene de strălucire supărătoare a ochiului.*

Iată cîteva sfaturi pentru realizarea în practică a acestor deziderate, ținînd seama de specificul camerelor de locuit:

Lumina artificială *ideală este aceea care imită cît mai mult lumina zilei, conservînd culorile naturale.* Ca atare nu preferați abajure sau becuri ce modifică culoarea luminii, decît dacă din anumite motive medicul vă recomandă, pe anumite perioade cure de lumină albastră, calmantă. *Pentru locuință, cea mai indicată este combinarea iluminatului general — cu o lampă în tavan — cu iluminatul local, supraadăugat de către surse mai mici* (lampadare, aplice de perete, lămpi de birou sau noptieră etc).

Lampa de tavan *asigură, de regulă, iluminatul necesar* al unei camere de 15-20 m.p. dar sursele locale au nu numai un rol decorativ ci și de suplimentare a cantității de lumină în cadrul diferitelor activități. Depildă, dacă *pentru activitățile brute, o intensitate luminoasă de 70-100 lucși* (*1 lucs este lumina dată de o luminare la distanța de* 1 metru) *este suficientă pentru lucru de mină, pentru croitorie se cer 150-300 lucși, pentru citit 200-250, pentru desen 450-500 iar pentru lucru de cea mai mare finețe, 1000 lucși. Intensități luminoase mai mari sînt dăunătoare ochiului.*

Pentru a nu crea diferențe de uniformitate a iluminatului în cameră, nu folosiți — chiar dacă vi se pare estetic — iluminatul parțial, doar în anumite colțuri. *Raportul dintre iluminarea minimă și maximă pe o suprafață de 5 m.p. nu trebuie să fie mai mic de 0,3. Altminteri ochiul este silit în timpul circulației prin cameră să se acomodeze mereu, ceea ce duce la obosirea sa.*

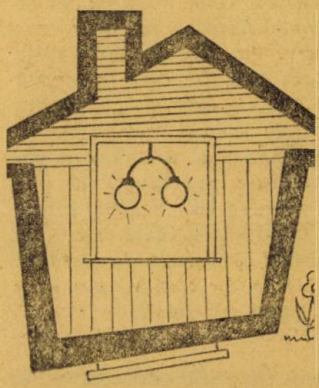
Pentru a limita acțiunea de „orbire" de către sursele de lumină, ele nu vor fi așezate în direcția vederii.

Lampa de tavan trebuie să aibă o tijă cît mai scurtă pentru a lăsa o distanță de minimum 2,20 m de podea, iar sursele locale se așează întotdeauna lateral de corp, de preferat în partea stîngă pentru a evita și umbrele. Un rol important în anularea efectului de strălucire îl au transparența și forma abajurelor deschise în sus. Abajurele mate, care depășesc partea liberă a becului (unghiul format de o linie orizontală dusă prin filamentul becului și una oblică prin marginea inferioară a armurii de protecție) trebuie să fie de minimum 25-30 grade.

Uniformitatea și intensitatea *optimă a iluminatului se mai realizează și prin vopsirea pereților în culori cît mai deschise, care reflectă radiațiile luminoase. De asemenea, o altă condiție este înlăturarea, din cadrul vizual, a suprafețelor lucioase (oglinzi sau alte obiecte foarte lustruite).*

Și acum cîteva cuvinte despre lămpile fluorescente. Deși ele nu au pătruns decît foarte rar în locuință este bine de știut că *acest sistem nu trebuie evitat, deoarece are un consum electric de 3-4 ori mai redus decît iluminatul cu becuri, o rezistență mai mare, iar fenomenul de strălucire este de cîteva sute de ori mai mic decît al firului incandescent. Lumina flourescentă este foarte mult apropiată de cea a zilei, este difuză, uniformă, plăcută, iar umbrele sînt înlăturate aproape complet.* Aspectul estetic este însă mai puțin satisfăcător și — de ce să nu recunoaștem — o lampă reprezintă un obiect de decorație în orice locuință.

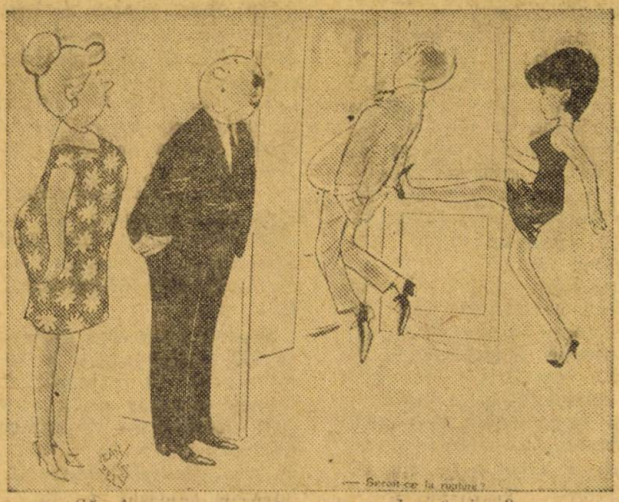
E adevărat că este mai costisitor, în schimb becul incandescent oferă celor care preferă interiorul clasic multe posibilități de iluminat igienic pretîndu-se la pretențiile fanteziei noastre pe care sperăm că o veți încadra în cele cîteva criterii enumerate.



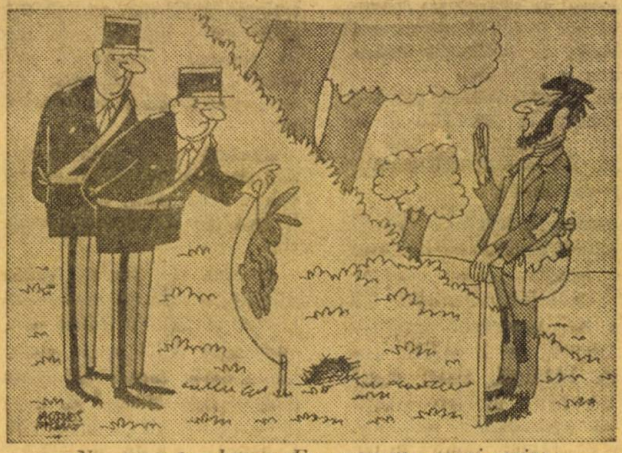
CÎT SÎNT DE GRAȚIOȘI!

Plini de grație și de demnitate, dumnealor au ieșit la plimbare: doamna și domnul căluț de mare. Făpturi stranii, care trăiesc în adîncul apelor, continuînd să rămînă o enigmă pentru cercetătorii de specialitate. Nu se înrudesc cu nici o specie de pești. Ceva din înfățișarea lor te duce cu gîndul la melci, dar capetele sînt de cai — de unde și numele pe care-l poartă. Nu dispun de nici o armă; singurul lor mijloc de luptă contra dușmanilor fiind camuflajul — iau culoarea nisipului în care se ascund cînd întîlnesc pericolul. Căluțul de mare trăiește doi ani. Se înmulțește prin ouă, pe care le poartă bărbatul într-un „buzunar" ca de cangur. Preocuparea permanentă a bravului căluț este pescuitul: stă neîntrerupt cu „undița" întinsă — limba căutătoare de pradă. Mîncarea preferată: larvele de crevete, din care înghite mii pe zi.

UMOR FRANCEZ



— Să însemne aceasta, oare, despărțirea?



— Nu, nu este al meu. Eu consum numai caviar.

— Și pentru că repet anul, cu economiile ce le faci la cărți, poți să-mi cumperi o bicicletă frumoasă...

OLIMPIA ȘTEFĂNESCU vă prezintă:

● Revelionul și magicul său decor (pag. 202) ● Ca să creați atmosfera specifică (pag. 203) ● Cadouri pentru mari și mici (pag.204) ● Bărbați, fiți ingrijiți (pag. 205) ● Veți fi o bună soție și mamă? (pag. 207) ● Femeia își iubește căminul (pag. 209) ● În ceasuri de răgaz (pag. 211) ● Cochetă și elegantă prin mijloace simple și la îndemină (pag. 212) ● Practică, îndeminatecă (pag. 214) ● ● Pentru copiii noștri (pag. 215)

REVELIONUL ŞI MAGICUL SĂU DECOR

Vă puteţi decora casa şi tradiţionalul brad de sărbători într-o manieră originală şi cu cheltuieli puţine. Iată cîteva idei.

BRADUL CU CLOPOŢEI

Aţi păstrat cumva paharele de îngheţată de astă-vară? Aveţi puţine? Poate mai au prietenii, cunoscuţii dv. Priviţi fotografia noastră. Bradul e decorat numai cu clopoţei (pahare puse cu gura în jos) şi discuri (capace din plastic de la cutiile de lapte gros, smîntînă etc.)

● Paharul de plastic e decorat cu cercuri, spirale din mărgele, cu şireturi sau zig-zaguri lipite cu lipinol sau puţin aracet. Ca să fie prins de ramuri, un şiret decorativ e trecut prin fundul paharului şi înnodat în interior.

● Capacele sînt decorate în acelaşi fel. Dacă aveţi capace din carton pe care e imprimat numele produsului, preţul etc. disimulaţi-le ungînd întreaga suprafaţă cu lipici şi pulverizînd-o cu cioburi pisate de la globurile sparte.

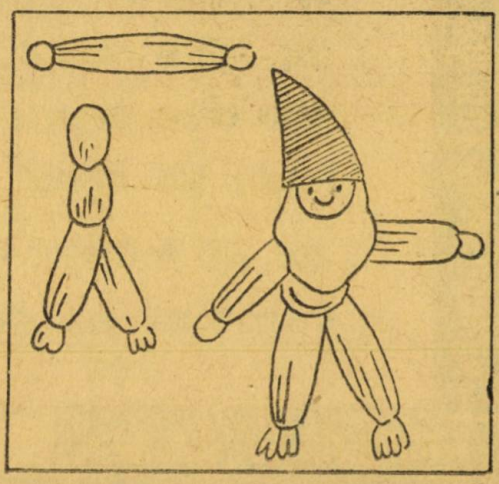
BRADUL CU PITICI

Aceşti spiriduşi sînt foarte uşor de confecţionat. Folosiţi resturi de lînă pentru împletit, vată şi bucăţele de fetru sau stofă roşie pentu căciuli. Lîna e bine să fie roşie sau de culori deschise.

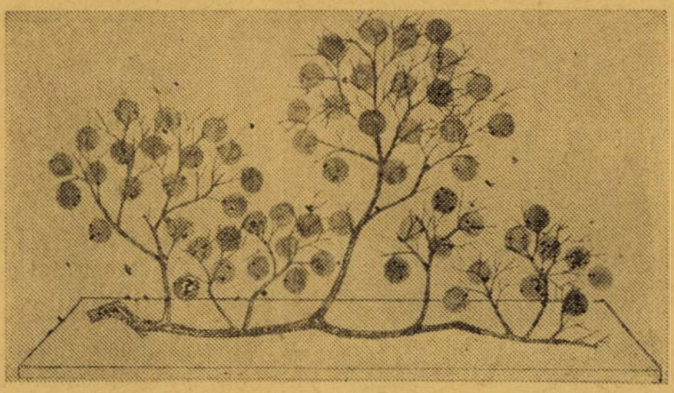
Ca să faceţi corpul înfăşuraţi lîna în jurul unei bucăţi de carton lungă de circa 18 cm (7-8 tururi). Apoi scoateţi-o făcînd-o să lunece de pe carton. Indoiţi-o pe mijloc. Cu un fir de lînă încolăcit strîns, formaţi apoi gîtul, talia, gleznele. Braţele sînt realizate în acelaşi fel învîrtind lîna pe o bucată de carton mai scurtă, circa 10 cm. Pumnii, formaţi-i întocmai ca gleznele. Lipiţi apoi barba croită dintr-o bucată de vată.

Căciula se face simplu dintr-o jumătate de cerc de fetru sau stofă, strîns în cornet, căreia îi lipiţi marginile.

Braţele se fixează de corp cosîndu-le uşor cu punct invizibil. Căciula se unge pe dinăuntru cu lipici şi se pune pe cap.



PENTRU IUBITORII DE INEDIT



Pe o banchetă de lemn pusă în dreptul unui perete gol, aşezaţi o creangă uscată, pe care aţi tăiat-o dintr-un copac. Ea trebuie să aibă aproximativ lungimea banchetei. Îndepărtaţi ramurile de pe una din părţile crengii în aşa fel încît ramura principală să poată fi aşezată pe banchetă. Eventual o veţi fixa cu fîşii de leucoplast, pe care le veţi acoperi cu puţin muşchi.

Pe fiecare ramură prindeţi globuri scînteietoare aurii şi argintii sau de o singură culoare, de exemplu numai albastre, mai ales,dacă peretele e de culoare gălbuie. Dar,dacă doriţi pomul multicolor, alegeţi globuri roşii, albastre şi, verzi.

E un decor potrivit mai ales într-un cadru tineresc, modern.

CA SĂ CREAŢI ATMOSFERA SPECIFICĂ

Din cutii din plastic vă puteţi face personaje care să aducă în interiorul dv. nota caracteristică sărbătorilor de iarnă.

Procuraţi-vă o astfel de cutie şi capacul ei, o bandă de carton rezistent de circa 10 cm înălţime, hîrtie lucioasă roşie (pentru haină şi căciulă), mărgele aurii (pentru nasturi şi ochi), hîrtie albă obişnuită, lipici, o foarfecă.

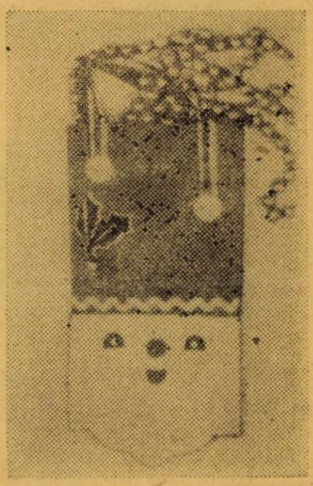
Faceţi o crestătură în mijlocul fundului cutiei răsturnate. În ea introduceţi perpendicular un capăt al capacului. Înconjuraţi cutia cu fişia de carton pe care o veţi lipi ca un rulou; îmbrăcaţi-o cu hîrtie roşie, apoi decupaţi-o în chip de vestă bărbătească. Lipiţi în faţă mărgelele în chip de nasturi. Desenaţi pe hîrtie roşie un semicerc. Închideţi-l în chip de cornet, fixaţi pe discul care închipuie capul. Lipiţi în vîrf un disc de hîrtie albă cît o monedă mică, ca să sugereze pomponul. Faceţi barba şi sprîncenele din fîşii înguste de hîrtie albă crestată cu foarfeca şi uşor zburlite. Lipiţi două mărgele pentru ochi şi un triunghi din hîrtie roşie pentru gură.

O PĂLĂRIE „SAC"

Acest personaj cu barbă albă va fi de asemenea uşor de făcut. E deajuns să aveţi o foaie de carton subţire, o foaie de hîrtie roşie creponată, o jumătate de coală de hîrtie roz creponată, bucăţele de stofă albă şi roşie, panglici, patru steluţe aurii, lipici.

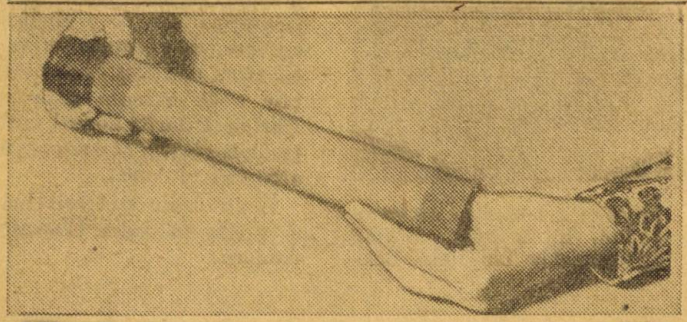
Îndoiţi foaia de carton pe mijloc şi lipiţi marginile aşa ca să formeze un sac. Lipiţi în partea de jos hîrtie roz. Îndoiţi şi lipiţi hîrtia roşie de jur împrejurul sacului, întocmai ca în fotografie. Decoraţi-o decupînd barba, mustaţa, sprîncenele şi ochii din stofă albă (şi mai bine din fetru alb, de la o pască veche, de exemplu). Lipiţi-le. Din stofă sau fetru roşu, decupaţi nasul şi buzele. Fixaţi panglica aurie pe marginea pălăriei, apoi asimetric celelalte panglici pe care le veţi împodobi cu cîte o steluţă din hîrtie aurie dată cu lipici şi aplicate deasupra. Două steluţe pe faţa pălăriei, două pe spate. Panglicile vor forma un fel de mîner.

Înăuntrul acestei pungi, imaginînd un cap cu căciulă, puneţi micul cadou pe care doriţi să-l oferiţi.



CADOURI PENTRU MARI ȘI MICI

Ca în toți anii, veți face și acum, cu prilejul Anului nou, o serie de mici daruri. Nu vă spunem un lucru nou afirmînd că felul în care vor fi oferite vă impresiona în mod deosebit. Poate totuși vă vom sugera idei de prezentare care vor surprinde prin inedițul lor.



PAPIOTA CU SURPRIZE

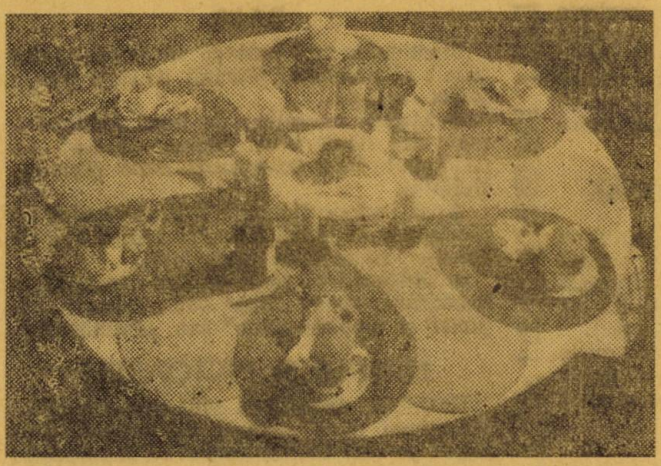
● Dintr-un dreptunghi de carton mai rezistent, confecționați un tub gros cît să încapă în el obiectul pe care doriți să-l dăruiți.

● Faceți al doilea tub din hîrtie creponată, înăuntrul căruia tubul de carton să poată luneca cu ușurință. Hîrtia trebuie să depășească în lungime cartonul, cu un lat de palmă.

● După ce ați pus micul dv. dar, în tub, legați cele două extremități cu o ață subțire dar rezistentă (Vezi fotografia)

● Decorați, lipind spre capetele cartonului cîte o fîșie de hîrtie, de șiret decorativ sau hîrtie dantelată (de la o veche cutie de bomboane). Unul — două globulețe de sticlă colorată sau altă podoabă de pom și o ramură mică de brad prinse pe acest pachet îi vor da aerul specific momentului.

● Pentru legat capetele puteți folosi în loc de ață o panglică frumoasă ale cărei capete le veți face fundă. Hîrtia care depășește cartonul poate fi crestată cu foarfeca în chip de franjuri. Ca franjurile să fie mai bogate, cilindrul de carton se înfășoară de două-trei ori în hîrtie. Nu mai e necesar nici un alt decor.



TRADIȚIE ȘI FANTEZIE

Pentru un mic dejun, ba chiar pentru un prînz festiv organizat cu prilejul sărbătorilor de iarnă vă sugerăm acest tineresc și vesel decor realizat din seturi bicolore de hîrtie lucioasă. Ele imaginează o enormă floare cu șase petale. Pentru o petrecere de tineret, nimic nu poate fi mai nimerit. Ceașca sau farfuria va avea lipită pe ea un disc din aceeași hîrtie și un număr înscris în el. Fiecare invitat va ști ce număr are tacîmul lui. Luminările sînt înconjurate de o coroniță din ramurele de brad. Prăjitura din mijloc e de asemenea decorată cu șase mici drapele purtînd cîte un număr pe ele. Vor fi dăruite odată cu felia de prăjitură.

Șervețele asortate completează decorul mesei.

BĂRBAȚI, FIȚI ÎNGRIJIȚI

Toate femeile sînt de acord: e foarte plăcut să ai în preajmă un bărbat îngrijit.

Deci, nu vă faceți complexe, nu spuneți: „nu e o treabă de bărbat" și nici „e prea scump". Nu e nici o rațiune să nu aveți, întocmai ca și soția dv. un buget, pentru produse cosmetice: loțiuni și creme de folosit înainte și după ras, apă de gură, apă de colonie, un deodorant. Cînd veți căpăta deprinderea, veți vedea că e plăcut și nu vă veți mai dispensa.

BINE BĂRBIERIT

Mașina de ras mecanică sau electrică? Mare dilemă. Fiecare are avantaje ca și dezavantaje.

Care sînt avantajele celei electrice?

- Poți să te razi oriunde e o priză de curent fără să ai nevoie de apă.
- Rasul cu mașina electrică nu irită pielea.
- Te poți rade și, în același timp, poți vorbi, citi etc.

Inconvenientele:

- Nu rade firul chiar de la rădăcină
- Pleacă firele de barbă

Ce trebuie să mai știți:

- Din doi în doi ani mașina trebuie verificată (vibrator, cărbuni, cuțite). Indată ce sita e uzată, trebuie schimbată, întocmai ca o lamă veche. E necesar să fie curățată cît mai des. Mica perie care o însoțește e tocmai de aceea făcută.

Care sînt avantajele mașinii de ras mecanice:

- Rade firul foarte aproape de rădăcină
- Învinge cele mai rebele fire de păr chiar și pe cele care cresc în răspăr.

Inconveniente:

- Bărbieritul necesită o mare atenție (există riscul de a te tăia)
- Violentează uneori pielea.

E bine să știți: Se găsesc în comerț trei tipuri de mașini de ras mecanice românești și diverse mașini electrice de import.

PRODUSE PENTRU BĂRBIERIT

Din întreaga gamă de produse care există, alegeți singuri pe cea mai potrivită pielei dv. Dacă vă radeți cu mașina electrică (și aveți pielea grasă) nu vă temeți de o loțiune alcoolizată (Loțiunea „Preras electric" — Flacăra. Cluj).

Pentru rasul mecanic, obișnuit, optați pentru creme („Călin", „Record", „Triumf", „Adam", „Dermin" sau produse similare de import). Nu uitați nici vechiul săpun de bărbierit; s-ar putea ca tocmai cu el să vă împăcați mai bine.

Loțiunile de folosit după ras, plăcut și discret parfumate, nu numai că dau o notă de rafinament toaletei masculine, dar au și proprietăți antiseptice, cicatrizante; dau obrazului o senzație de prospețime și răcoare, potolesc usturimile.

Așa cum femeia încearcă mai multe produse de cosmetică pînă găsește unul pe placul ei și dv. trebuie să încercați mai multe

înainte de a vă stabili la unul. În materie de loțiuni de dat după ras aveți posibilitatea să preferați Tarrul, spray-ul „Bob" (mai bun) sau spray-ul „Adam" (mai ieftin).

Dacă vă tăiați nu lăsați sîngele să se usuce. Ca să-l opriți folosiți un creion hemostatic (evitați foița de țigare).

UN OBRAZ DE OM TÎNĂR

O piele uscată înseamnă un obraz ridat de timpuriu. Masați-vă deci fața cu o cremă produsă special pentru obraz. (Sfatul vînzătoarei de la un raion de specialitate vă poate orienta în mulțimea de produse).

Dacă aveți puncte negre sau coșuri, nu le atingeți cu degetele murdare și nici nu le dați în grija binevoitorilor. E bine să știți că ele sînt semnul unor piei grase.

BINE TUNS

Tunsoarea este un element esențial al eleganței masculine. Dacă un bărbat nu trebuie să aibă niciodată aerul că atunci a ieșit din frizerie, în nici un caz nu-l va avea nici pe acela că de mult s-a certat cu toți frizerii.

Epoca de aur a uleiurilor și briantinei pentru păr a apus. Azi numai o bună tunsoare trebuie „să țină" părul fără să fii nevoit să folosești într-una pieptănul. Amănuntele de modă: perciuni, plete, breton, cărare, le lăsăm să le discutați cu frizerul dv.

Nu neglijați alte lucruri importante: mătreață, căzutul părului, începuturile de chelie. Mătreața poate fi un semn precursor al unei importante căderi a părului. Există produse cosmetice și farmaceutice care o înlătură foarte ușor — săpunul de sulf — de exemplu.

Împotriva căderii părului loțiunile „Adam" și „București" se bucură de aceeași apreciere. Tratamentul calviției, care se poate manifesta chiar în jurul vîrstei de 30 de ani, e o problemă de soluționat cu un medic specialist.

Ca să nu ajungeți așa de repede aici aveți grijă ca zilnic, dimineața și seara, să vă periați capul energic în toate sensurile cu o perie de păr. Folosiți un pieptăn fin care nu zgîrîie. Ca să vă spălați pe cap întrebuințați un șampon: „Larex", „Zefir", „Sanda" etc.

NEAPĂRAT BARBĂ SAU MUSTAȚĂ?

Atenție, atenție! Barba și mustața merg unor anumite tipuri masculine, nu tuturor.

Dacă mustața poate da o alură semeață unor bărbați înalți, ea riscă să devină ridicolă la cei mici de statură.

BĂRBAȚI FIȚI ÎNGRIJIȚI

BAIA

Bineînțeles faci baie ca să te speli, dar baia e și momentul potrivit ca să-ți pui la punct toaleta.

● Alegeți un săpun de bună calitate — mai ales dacă aveți pielea uscată; un deodorant dacă transpirați mult (Triumf, Dermin).

● La ieșirea din baie frecați-vă pînă ce pielea devine roșie. Folosiți apoi o apă de colonie (lavandă de preferință).

● Obișnuiți-vă să folosiți în fiecare zi un deodorant; spray „Bob" sau „Triumf", săpunel și emulsie „Bob" sau „Primăvara".

MÎINILE ȘI PICIOARELE

Un bărbat trebuie să aibă mîna îngrijită nu numai dacă meseria i-o impune. Sînt reguli pe care toți ar trebui să le respecte: unghiile trebuie tăiate (nu roase). Ele trebuie să fie curate. Cel mai indicat ar fi să le încredințați grijii unei manichiuriste. Aveți pielea aspră, crăpată? Încercați emulsia „Darclé".

Dacă picioarele dv. se înfierbîntă repede și transpiră acordați-le o atenție specială. Spălați-le des și folosiți săruri sau creme anume. Masați-vă ușor cu ele ca să pătrundă în piele, mai ales între degete (Bob — spray; Podeol, sare și cremă).

DINȚI ALBI

Chiar dacă nu vă dor, verificați-vă dinții cel puțin odată pe an și eventual curățați-i de piatră. Spălați-vă dinții de două ori pe zi cu o perie aspră din păr. Dacă fumați, dinții dv. sînt și mai amenințați. Preferați pasta de dinți Adam (cu fluor). Un procedeu simplu și eficace: mușcați din timp în timp dintr-o lămîie și de două sau trei ori pe săptămînă frecați-i cu vată muiată în apă oxigenată și suc de lămîie.

Gîndiți-vă de asemenea și la respirația dv. Se găsesc în comerț ape de gură: Mărgăritar, Clorofila, Fumătorul.

O CIFRĂ INTERESANTĂ

Statisticile arată că 75 la sută dintre bărbați utilizează produse de toaletă fiindcă le-au fost oferite de o femeie atentă cu ei. Rolul soției în aspectul îngrijit al bărbatului ei este deci foarte important. Ca să le ajutăm să-i influențeze în alegerea numeroaselor produse cosmetice care le sînt propuse, e bine se știe că: 25 la sută dintre bărbați se lasă atrași de prezentarea produsului; 25 la sută de parfumul lor; 10 la sută de ceea ce au aflat despre el; 5 la sută de preț.

Restul bărbaților, deci 25 la sută nu pot încă fi convinși în nici un fel de utilitatea produselor cosmetice.

JOC-TEST

VEȚI FI O BUNĂ SOȚIE ȘI MAMĂ?

Oare toate fetele care doresc să se mărite, care sînt pe punctul de a o face, își fac un examen de conștiință întrebîndu-se dacă vor putea face față cu succes acestei alianțe? Vă propunem să răspundeți sincer cîtorva întrebări. Nu fiți prea severe cu dv. Cu bunăvoință micile defecte se pot corecta.

Deci tinere candidate la căsnicie judecați singure dacă angajate pe drumul căsătoriei veți ști să faceți totul pentru fericirea omului cu care veți conviețui, pentru copiii pe care îi veți crește.

Vă vor veni, desigur, în minte și alte situații diferite de cele ilustrate prin desenele noastre. Nouă ne-ar cere prea mult spațiu ca să le trecem pe toate în revistă, dar pe dv. nimic nu vă împiedică să răspundeți loial la toate. Dacă la capătul drumului veți avea îndoieli asupra calităților dv., e de acum un pas înainte spre mai bine.

● Dacă pentru un motiv sau altul sînteți obligată să rămîneți acasă, renunțînd la programul pe care vi l-ați făcut, acordați acestui fapt o asemenea importanță încît enervarea și proasta dv. dispoziție devin dezagreabile celor din jur? Dacă da, nu veți fi o bună soție. În căsătorie trebuie să ai răbdare, să fii dispus să renunți, nu întotdeauna, dar adesea.

● Rămîneți acasă cu părinții, sau cu rudele, fără să vă arătați plictisită sau decepționată chiar dacă realmente sînteți copleșită de una sau alta dintre aceste stări? Aveți răbdare, tact, știți să fiți politicoasă și mai ales să-i iubiți pe cei ce vă sînt aproape. E un lucru absolut necesar într-o căsătorie.

● Vă petreceți toată ziua ocupîndu-vă numai de propria dv. persoană? Vi se pare firesc? Mai reflectați. Într-o legătură de durată, cum e căsnicia, trebuie să te gîndești și la alții. Egoismul nu e tolerabil mai ales față de copii.

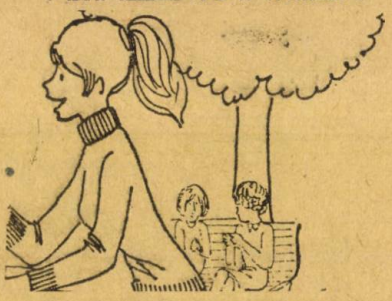
● Vă petreceți cu plăcere o dimineață în bucătărie? Veți fi o bună soție. Adevărul e că e bine să învățați să gătiți căci marile sentimente ascut pofta de mîncare și elanurile inimii trec cîteodată prin stomac.

● Cînd primiți un prieten, sau pe logodnicul dv., adoptați cu ușurință o atitudine de mare familiaritate care te îndeamnă să te gîndești la o intimitate stabilită?

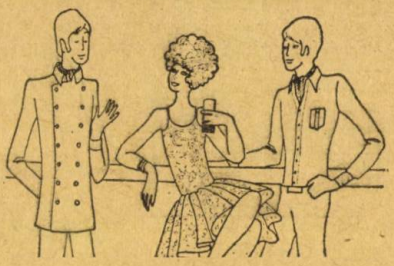
Gîndindu-ne la felul de a privi al mamelor noastre, nu sînteți o fată pe care ele și-ar fi dorit-o pentru fiii lor. Prin urmare rămîne să hotărîți singură.

● Vă purtați întotdeauna cu dezinvoltură, ca o persoană fără prejudecăți? Dacă asta nu influențează cu nimic nici personalitatea dv. de femeie, nici sentimentele dv., nici seriozitatea dv. și mîine vă puteți prezenta la ofițerul stării civile. Dacă nu, vă putem spune că bărbatul nu va aprecia o astfel de fată.

● Iubiți copiii? Vă opriți uneori să vorbiți cu ei? Sînteți bună de măritat, căci dacă aceasta e dorința dv. e bine să cunoașteți minunata lume a copiilor.



● Vă place să vă întărîtați prietenii unii împotriva altora, adică să le stîrniți gelozia printr-o cochetărie nelalocul ei? Nu veți fi o bună soție. E bine ca în relațiile cu bărbații să fiți mai rezervată. Altfel curînd veți avea o tristă reputație, și riscați chiar să vă pierdeți logodnicul.



● Vă place să rămîneți singură, liniștită în intimitatea camerei dv.? Veți fi o bună soție, căci sînteți capabilă să dialogați cu dv. însivă, să gîndiți și să vă rezolvați singură problemele. Între altele știți să apreciați plăcerea destinderii, lucru pe care îl va aprecia fără îndoială viitorul dv. soț.

FEMEIA ÎȘI IUBEȘTE CĂMINUL

POLITEȚEA ÎN DOI

Viața modernă ne obligă să fim mereu, de-a lungul zilei, atenți cum ne purtăm cu necunoscuții de pe stradă, din tramvai, cu colegii de muncă, cu superiorii și subordonații noștri.

La întoarcerea acasă rezervele noastre de indulgență sînt epuizate, potențialul nostru de agresivitate e la maximum. Ne arătăm puțin îngăduitori cu cei care ne sînt dragi. La rîndul lor și ei sînt mai puțin înțelegători față de lipsa noastră de răbdare. Cea mai mică enervare poate servi de pretext pentru declanșarea tuturor resentimentelor acumulate. De aici, mult zgomot, multă amărăciune pentru o nimica toată, pentru o deprindere proastă, de care n-am izbutit să ne desobișnuim, pentru o remarcă răutăcioasă, pe care n-am știut să o stăpînim. Vă invităm ca, împreună cu noi, să observați perechea așezată la masă. Fiecare se poartă ca și cum ar fi singur. În schimb, se dovedește incapabil de a suporta lipsa de politețe a celuilalt. Urmarea e ușor de imaginat: masa transformată în cîmp de bătălie, se termină în strigăte și lacrimi. Și iată un moment de destindere, un moment de bucurie al vieții în doi stricat din pricina proastei dispoziții. E așa de greu să faci un mic efort? E oare cu neputință să te arăți dornic de a face dovada unei politeți pline de căldură?

● **NU!** Spectacolul bărbatului iubit prăbușit pe scaun și înghițind absent mîncarea la care ea a migălit cu răbdare și dragoste nu-i poate fi pe plac.

● **O vorbă bună, un cuvînt cu haz draga mea și această legitimă oboseală se va risipi.**

NU! O cură de slăbire se face cu discreție. De altfel dacă el vă place subțire, vă place și atunci cînd mîncați cu poftă.

● **Puțină răbdare tinere soț! O dietă așa de severă nu va dura mai mult de o masă.**

● **NU!** Un cuvînt de laudă ar fi mai apreciat decît această nestăpînită lăcomie.

● **Fiți liniștită, nu e un motiv să-i amintiți felul deplorabil în care soacra dv. și-a crescut fiul.**

● **NU!** Prea sînt des pete de sos pe hainele dv. Se impune puțin mai multă atenție.

● **O sugestie. Dați-i soțului dv. un șervet de pînză și la începutul mesei oferiți-l gata desfăcut. Îi va fi mai simplu să și-l pună pe genunchi.**

Încercați și o glumă. În chip de desert aduceți pe farfurie nota de la „Nufărul".

● **NU,** draga mea! Bărbatul preferă tovărășia unei femei blînde. Zmeaoica înarmată cu un cuțit nu e pe placul lui.

● **Gestul ei nu-i tocmai frumos, dar nu cumva susțineați o lungă și aridă dizertație greu de urmărit?**

● **NU!** Vă dezinteresează prezența ei, bucatele pe care vi le-a pregătit. Nu împingeți lipsa de politețe pînă acolo încît să-i cereți să tacă dacă cu un cuvînt drăguț vă atrage atenția!

● **Evident, soțul dv. n-are nici o scuză. Dar e de preferat să vă abțineți deocamdată de la comentarii.**

● **NU,** dragul meu! Dacă masa e un moment ideal să-i încredințați soției toate necazurile zilei, e cu totul deplasat să vă redactați tocmai acum rapoartele profesionale.

● **Nu te supăra, poate e vorba de o treabă care nu suferă întîrziere. Amînă reproșurile pentru o clipă cînd veți fi ambii odihniți și bine dispuși și spune-le fără acreli.**

● **NU!** Dacă luna de miere a trecut, e bine să știți că la masă bărbații preferă o supă bună în locul dezmierdărilor care pot chiar să-i enerveze.

● **N-o bruscați, vrea poate să vă dezvăluie un secret, poate are un mic necaz și așteaptă s-o consolați.**

● **NU!** Unui băiețel un șervet prins de gît îi șade bine, e amuzant. Un tînăr soț e puțin ridicol.

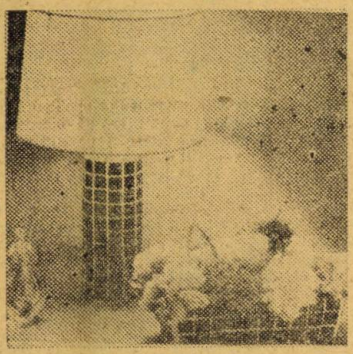
● **O vorbă cu haz, o glumă discretă și spusă cu bunătate va fi mai eficace decît o ironie răutăcioasă.**

● **NU!** O tînără soție e întotdeauna îngrijit pieptănată. Puneți-vă bigudiurile cît sînteți singură.

● **Puțină logică, dragul meu! Nu poate să bucătărească, să deretice și să fie întotdeauna coafată fără să-și pună uneori bigudiurile, chiar dacă sînteți de față.**

● **Nu!** Căldura nu-i o scuză să veniți la masă în combinezon. O rochie subțire de pînză nu ține cald și e o ținută mai convenabilă.

● **Nu cumva o aluzie la refuzul de a-i cumpăra o rochie nouă?**



DIN SIMPLE PĂTRĂȚELE DE CERAMICĂ

Lucrurile frumoase și de efect sînt oare inabordabile unui tînăr buget?

Nu, dacă stăpîna casei, în dorința de a-și face interiorul agreabil și primitor, caută soluții simple și ingenioase.

Priviți, de pildă, pe cele din fotografia noastră. Știți ce sînt de fapt? O sticlă cu baza bombată și gîtul lung, un banal ghiveci de flori. S-au metamorfozat în obiecte surprinzător de decorative și originale printr-o tehnică de lucru la îndemîna oricui.

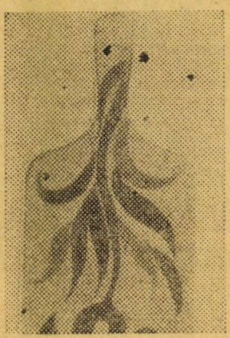
Obiectul pe care doriți să-l decorați se spală, se curăță de grăsime, de etichete și orice alte asperități. Se procură pătrățele de ceramică multicoloră sau uni (la magazinele de specialitate), se pregătește un mortar bine omogenizat și se întinde în strat uniform gros de 0,5 cm pe tot obiectul de decorat. Se aplică apoi bucățelele de ceramică lăsînd între ele un mic interval care, spre a egaliza suprafața, se umple cu mortar subțire.

Obiectul trebue lăsat 24 de ore să se usuce.

MOBILĂ DE GRĂDINĂ VESELĂ ȘI CONFORTABILĂ

Atît fața de masă cît și îmbrăcămintea celor două perne pentru scaune sînt confecționate din stambă în pătrățele roșii și albe. Fața de masă e decorată cu două volane: unul lat — de 20 cm — din aceeași țesătură și unul îngust — de 7 cm — din poplin verde uni. Volanele sînt simple benzi drepte încrețite. Pernele sînt confecționate tot din stambă în pătrățele. Cea rotundă, din două discuri — 32,5 cm în diametru — unite printr-o fîșie lată de 8 cm și lungă de 95 cm. Frunzele cu care e ornată sînt croite din poplin verde întocmai ca și codița lor. Cea de-a doua pernă e croită din două dreptunghiuri — 42,5 cm × 27,5 cm — unite printr-o fîșie de 8 cm lată și de 1,40 m lungă. Ea e împodobită cu trei discuri de poplin roz-galben, imaginînd trei piersici și avînd fiecare cîte o frunză și o codiță din poplin verde.

VĂ PRICEPEȚI LA DESEN ȘI PICTURĂ?



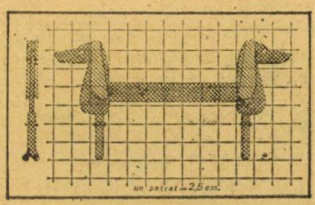
Un fund obișnuit din lemn alb pentru bucătărie, o rîșniță de cafea de pe timpul bunicelor noastre, decorate cu un stinjenel înflorit și aveți un ansamblu de bucătărie original și vesel.

Vopsiți mai întîi fundul, apoi, inspirîndu-vă după modelele noastre, desenați și colorați stîn jenelii.

JARDINIERĂ DE INTERIOR

Decorativă și practică, această jardinieră ușor de confecționat va înveseli un colț din camera de zi, pervazul unei ferestre sau își va găsi loc într-un vestiar (cu lumină directă).

Poate fi confecționată dintr-un lemn de calitate și în culoarea mobilei dv. Stinghiile verticale vor fi vopsite în alb sau se va aplica pe ele fîșii de plastic de culoare deschisă. În interior se așează un recipient de zinc lung de 47 cm, larg de 10 cm, înalt de 10 cm. Dimensiunile jardinierei sînt: lungime = 50 cm, lărgime = 16 cm, înălțime = 16 cm.



ȘTERGĂTOR DE PICIOARE

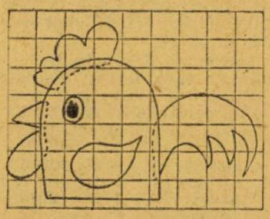
Ingenios, amuzant și mai ales practic, acest ștergător de picioare, realizat din două capete de baset unite printr-o bară de fier, va constitui nu numai un element decorativ, la intrarea unei locuințe, ci se va dovedi de o utilitate incontestabilă (mai cu seamă în noile cartiere, unde multe drumuri de acces sînt o realitate doar în proiectele constructorilor).

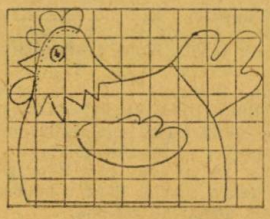
O CLOȘCĂ ȘI PUII EI

Priviți această fotografie: o cloșcă și cîțiva pui, în realitate o apărătoare pentru un coș cu pîine (cloșca) și cîteva apărători pentru ouă fierte în coajă, care se vor păstra calde și, ceea ce e mai important, vor părea mai bune.

Însăși confecționarea lor va constitui un amuzament.

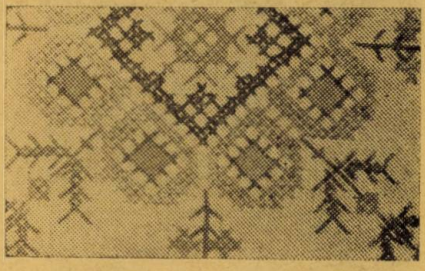
Bucățele de stofă groasă divers colorată, puțin bumbăcel, puțin lipici și veți avea tot ce vă e necesar. Reproduceți pe calc cadrilat, la mărime reală fiecare din bucățile constituind tiparul unui mic cocoș; apoi tăiați punînd țesătura în două, diferitele bucăți ale tiparului (din orice culoare excepînd creasta, ciocul și barba care nu se croiește decît odată pentru fiecare cocoșel și numai în roșu). Corpul se compune din două bucăți simetrice între care se fixează: creasta, ciocul, barba și coada.





IN CEASURI DE RĂGAZ

Totul e asamblat printr-o cusătură, care se face de jur-împrejur cu excepția bazei. Aripile și ochii se fixează de corp lipindu-le cu puțin aracet. Apărătorile pentru ouă sînt gata. Cloșca se face în același fel, dar bucata pentru cap se croiește de două ori (ca și corpul și aripile) și bineînțeles ea e mai mare. Sub ea se pot ține proaspete feliile de pîine ori ouăle fierbinți dacă comesenii se lasă așteptați, dar poate ascunde și mici surprize.

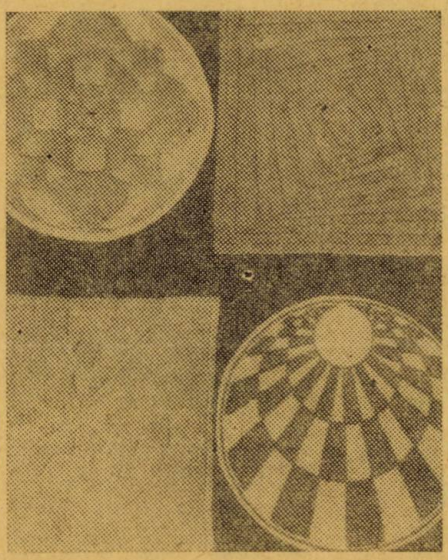


Această față de masă pătrată, 1,20 m x 1,20 m, se confecționează din pînză de tip rustic și se brodează pe fir, în cruciulițe, cu bumbăcel colorat: galben, roșu, roz, portocaliu, verde. Fața de masă este terminată cu un șir de picouri roșii.

Dacă doriți să vă faceți și șervețele croiți-le din aceeași pînză, mari de 40 cm x 40 cm și brodați la un colț unul din motive.

Pe margini lucrați de asemenea un rînd de picouri.

SETURI DE DESENE GEOMETRICE



Rotunde sau pătrate ele sînt la fel de frumoase și se brodează la fel de ușor.

Alegeți o țesătură de culoare vie. Croiți un pătrat cu latura de circa 27 cm sau un cerc de același diametru. Faceți-le cîte un tiv îngust și ca să ascundeți cusătura brodați deasupra o linie în punct de codiță.

Motivele sînt diferite, dar au un punct comun: sînt brodate cu bumbăcel, ales într-o culoare contrastantă. Un set albastru se brodează cu un verde spre albastru, unul galben pai cu cafeniu închis, unul roșu cu verde oliv, un set roz viu cu bumbăcel de culoarea mușatului. Broderia se face în punct de codiță. Mai întîi chenarele, apoi mijlocul desenului în rînduri alăturate.

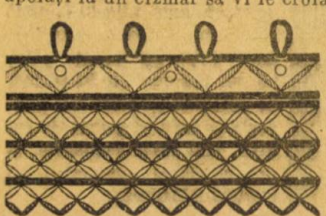
COCHETĂ ȘI ELEGANTĂ PRIN MIJLOACE SIMPLE ȘI LA ÎNDEMÎNĂ

BUNDIȚE ȘI GHETUȚE ASORTATE

Această frumoasă bundiță din țesătura groasă de lînă albă (aba, dimie) e decorată cu șireturi roșii, mărgele argintii și e brodată cu cruciulițe din lînă roșie și mov. Ea poate fi purtată deasupra unei bluze ca și peste un pulover. Cele 5 rînduri de șireturi care o ornează sînt astfel dispuse: primul rînd la 4 cm de la margine; al doilea și al treilea la 6 cm interval. Al patrulea alături de al treilea; al cincilea la 6 cm de anterior dar avînd cîte o buclă la fiecare 2,5 cm.

În primele trei intervale brodați un dublu zig-zag în lînă roșie și mov. Ultimul interval brodați-l cu un zig-zag simplu și mărgele. (Vezi schița noastră). Brodați bundița de jur împrejur cu o șuviță de blană albă naturală sau sintetică.

Ghetuțele. Confecționate din același material ca și bundița și la fel decorate ele pot fi făcute foarte bine și în casă. Croiți fețele și talpa — ambele din aba. Decorați-le și apoi încheiați-le. Eventual apelați la un cizmar să vi le croiască.



SĂ LUCRĂM ÎMPREUNĂ

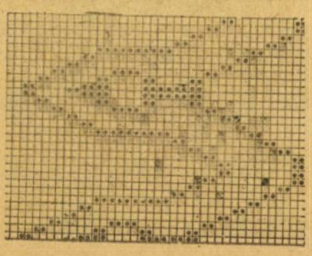
Genți de purtat pe umăr. *Ambele sînt executate din fetru sau stofă plină, de culoare închisă și sînt brodate cu alb.*

Furnituri: *Pentru poșeta de formă lunguiață bucăți de fetru de 20 cm × 25 cm, cîte una de fiecare față a genții; o bucată de 20 cm × 12 cm pentru capac; o bandă de 4 cm × 70 cm pentru burduf; 1,5 m de șiret din lînă albă, pentru bretea; lînă de brodat și o bucată de organdi.*

Confecționarea. *Copiați pe organdi desenul motivului pe care îl veți broda, apoi înșelați-l pe capac. Brodați deasupra organdiului. Odată broderia terminată, decupați organdiul urmărind contururile desenului. În același fel, brodați și cele două benzi care mărginesc părțile laterale ale poșetei. Coaseți fiecare parte a poșetei de burduf; dublați capacul. Fixați-l de partea din spate a poșetei și decorați-l cu un pompon pe care îl veți face din resturile de la lîna de brodat.*

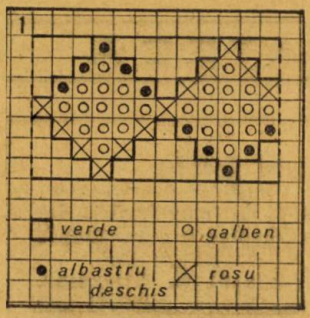
Cea de-a doua poșetă (de formă latră), e confecționată din două bucăți de fetru de 15 cm × 20 cm și o bandă de 4 cm × 50 cm, suitaș alb pentru bretea și bumbăcel alb pentru brodat. Procedeul de confecționare și brodare e întocmai celui de mai sus, cu singura deosebire că burdufu l e fixat de cele două fețe ale poșetei printr-un feston lucrat cu bumbăcel alb.

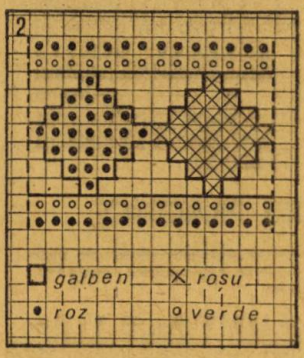
CĂCIULIȚĂ CROȘETATĂ

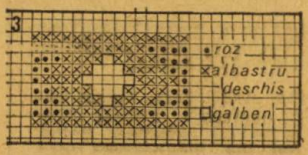


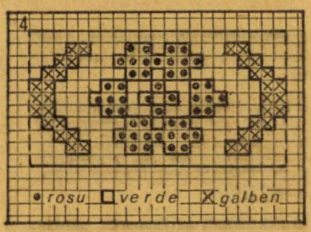
200 g. lînă albă sport. Pentru broderie cîteva fire de lînă roșie și cîteva fire de lînă neagră. Căciulița se crosetează în piciorușe scurte acoperite, adică: primul rînd piciorușe scurte, al doilea rînd tot piciorușe scurte dar croșeta se înfige sub primul rînd de ochiuri pe care astfel le acoperă.

Faceți un lanț din trei ochiuri, închideți-l. Lucrați în jurul lui 9 piciorușe scurte, acoperiți-le lucrînd 12 piciorușe (înfigeți croșeta tot în gaura din mijlocul lanțului) Continuați să lucrați rotund. R. 1 înmulțiți 6 ochiuri (18 în tot) R. 2 și toate rîndurile următoare cu soț: acoperiți; R. 3,4 înmulțiți.; R. 5, înmulțiți; R. 7, 6 înmulțiți R. 9, 8 înmulțiți. (42 de ochiuri în total); R. 11, 6 înmulțiți. (48 de ochiuri în total). Numai înmulțiți 4 rînduri, apoi înmulțiți. 6 ochiuri (54 în tot.); 4 rînduri fără înmulțiri; un rînd cu 6 înmulțiri (60 în tot.) La 25 de cm înălțime încheiați lucrul. Pentru broderie urmăriți schema.







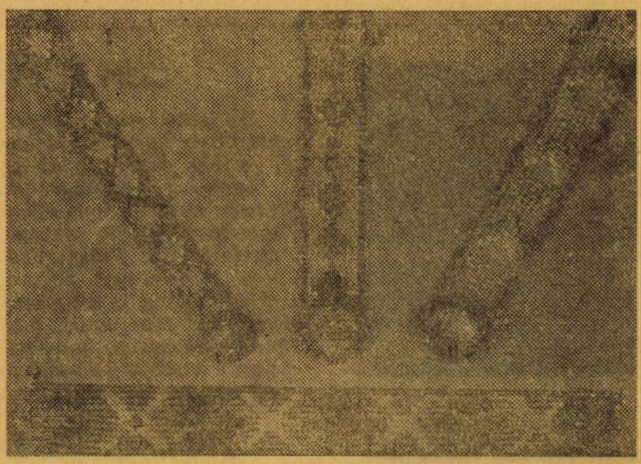


Originale, colorate, ușor de făcut, și foarte la modă, aceste benzi de broderie în punct de cruciuliță pot deveni, la dorință, cordoane, bentițe de prins părul, brățări. Ele pot înveseli o rochie albă simplă, pot decora seara brațele dv. bronzate de soare.

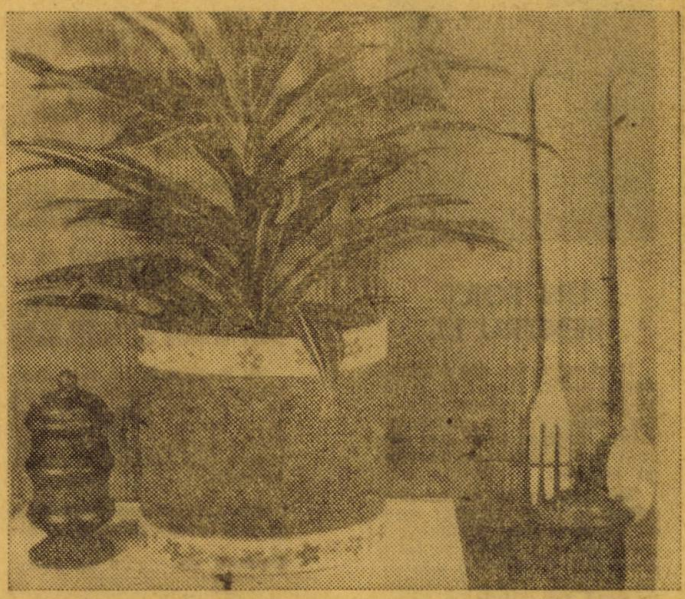
Furnituri: Canava fină sau pînză țesută simplu, bumbăcel divers colorat, gogrenă pentru dublat.

Confecționare: Brodați fișia de pînză aleasă pentru realizarea accesoriilor, lăsînd de jur împrejur o rezervă de 0,5 cm. Ca pînza sau canavaua să nu se destrame în timp ce brodați, vă sfătuim să nu o croiți decît o dată broderia terminată. Îndoiți rezervele, surfilați-le și dublați benzile lucrate.

GĂTELI DE VARĂ

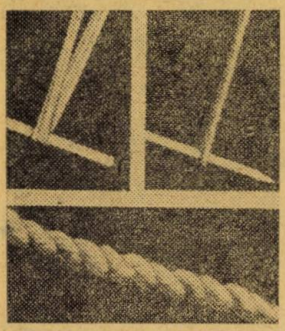


APĂRĂTOARE PENTRU GHIVECIUL DE FLORI



Un simplu cilindru din carton rezistent poate disimula un ghiveci nu prea estetic. Cartonul se îmbracă într-o pînză groasă, verde de preferință, și se decorează aplicînd de jur împrejurul marginii de sus și de jos cîte o bantă înflorată.

PRACTICĂ, ÎNDEMÎNATECĂ



CUM SE FACE UN ȘNUR

Un șnur ne folosește în 101 de împrejurări, dar cine dintre noi se poate lăuda că e stăpîn pe cea mai simplă și rapidă dintre posibilitățile de confecționare?

Calculați lungimea șnurului care vă va fi necesar. Puneți laolaltă două sau mai multe fire, de șase ori mai lungi decît măsura calculată. Puneți-le în două și înnodați extremitățile. Fixați nodul de un cui într-un perete și treceți un creion prin cealaltă extremitate (foto 1). Întindeți lîna la maximum, răsuciți creionul în același sens cît mai mult posibil (foto 2). Cînd torsiunea este la maximum, uniți extremitatea fixată de zid cu cea pe care o aveți în mînă. Firele se vor răsuci singure și veți obține un șnur impecabil (Foto 3).

MOZAIC DE SFATURI PRACTICE

Cheile foarte ruginite se freacă cu hîrtie sticlată după ce mai întîi au fost ținute o zi într-un amestec de ulei și petrol luate în părți egale. Se șterg apoi cu o cîrpă uscată.

Petele de fixativ pentru păr de pe oglindă sau de pe dalajul băii se scot ușor cu o cîrpă îmbibată în alcool (sanitar, tehnic).

Un dop înșurubat se încăpățînează să nu se desfacă? Luați un clește de spart nuci, sau un patent, fixați-l în jurul dopului și strîngînd (ușor) brațele deșurubați-l . Va ceda imediat.

Ați uitat să dați foarfeca la ascuțit. Aveți însă nevoie urgentă de ea și în loc să taie, rupe, destramă. Puneți oblig între lamele ei un ac. Închideți și deschideți foarfeca făcînd acul să alunece între brațe. Veți ieși din încurcătură (dar numai temporar).

Reduceți aburii din baie lăsînd să curgă mai întîi apa rece, apoi apa caldă. Evitînd condensarea aburilor pe pereții sau mobilele date cu ulei, ele vor rezista mai bine.

Fiecare dintre copiii dv. are probabil preferințe pentru una dintre culori. Dacă prosopul, peria lui de dinți, paharul și pieptenele vor avea toate această culoare, copilul și le va recunoaște cu ușurință, se va deprinde să le folosească numai pe ale sale, vor fi mai puține discuții neplăcute între frați și baia dv. va fi vesel și viu colorată.

În bucătăria dv. s-au desprins unele plăci de faianță, altele sînt pe cale să cadă. Cît de curînd le veți înlocui pe cele lipsă, le veți lipi bine pe celelalte. Folosiți prilejul să încadrați între plăci, în locul cel mai potrivit, o oglindă mare cît cîteva faianțe. Cel mai simplu pentru dv. e să le fixați cu araceț (de vînzare în comerț). În același fel veți prinde și oglinda.

Goliți aspiratorul de fiecare dată cînd îl folosiți. Un sac plin de praf obosește motorul și utilizează mai mult curent.

Lenjeria de spălat nu trebuie tratată cu neglijență. Cele mai rele deprinderi sînt acelea de a le îngrămădi într-un colț neaerisit și umed al locuinței (spălătorie, debara fără aerisire); de a le pune într-o ladă; într-un sac de plastic fără nici o deschizătură prin care să pătrundă aerul; de a le îngrămădi fără să fie înainte triate; de a le stringe umede de transpirație.

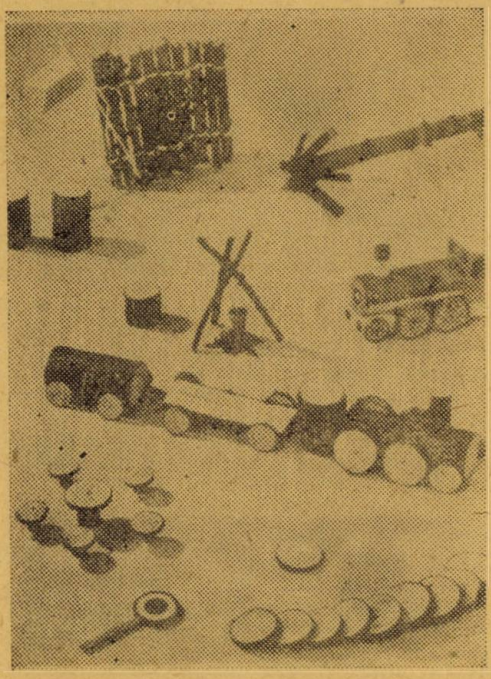
Astfel tratate ele se uzează mult mai repede, fac pete de mucegai (greu de scos, dacă nu chiar imposibil). Rufele colorate care ies, strică pe cele albe dacă sînt puse laolaltă. Adunate într-un cazan care ruginește se pătează și ele cu rugină.

UN ȘORȚ PENTRU EL

Dacă soțul dv. are mașină, dacă-i poartă singur de grijă meșterind cu plăcere la motor, spălînd-o cu meticulozitate, faceți-i acest șort care îi va apăra hainele de stropi și pete.

Vă trebuie 80 de cm doc albastru, 3 m de șiret roșu și 1,50 m de șiret alb mai latdecît cel roșu. După ce l-ați croit și tivit, fixați-i bretelele din șiret roșu și decorați-l cu unul sau altul din motivele din fotografie: un triunghi realizat din șiret roșu aplicat deasupra celui alb sau o cheie și alături un șurub pe care le veți decupa dintr-o pînză roșie sau dintr-o foaie de plastic.

PENTRU COPIII NOȘTRI



MICII MEȘTERI MARI METAMORFOZEAZĂ BRADUL DE ANUL NOU

Cu o mînă de ajutor din partea tatălui, cu puțină răbdare și îndemînare, bradul despuiat de podoabe nu va fi bun doar de pus pe foc sau de aruncat. Din el se pot face o mulțime de lucruri amuzante: un tren cu locomotivă și vagone doar prin simpla retezare a bucăți de tulpină, mai lungi sau mai scurte, prin potrivirea unor roți-rondele tăiate după nevoie din ramuri mai groase sau mai subțiri.

O bucată de tulpină, cojită, colorată, o prismă drept bază și alta în chip de cabină și iată-ne posesorii unei locomotive de lux.

Un disc de 5 mm grosime pictat în cercuri roșii și albe, fixat pe o vergea, și avem un semnalizator de șef de gară. Un disc mai mare și cîteva mai mici fixate pe bucățele de ramuri și am confecționat un minimobilier de grădină: o masă și cîteva tăburete. Trei ramuri subțiri la fel de lungi, bine legate la un cap și avem un trepied de care un degetar prins cu sfoară va închipui un ceaun, iar ace de brad așezate dedesubt (lipite ca să nu se împrăștie) vreascurile pentru foc.

Din rondele egale ca mărime, avînd diametrul unui fund de pahar, putem face suporturi pentru pahare. Ele pot rămîne natur sau pot fi divers și vesel colorate.

Fantezia fiecărui constructor va îmbogăți de bună seamă această gamă de posibilități.

UN PANOU DECORATIV PENTRU CAMERA COPIILOR

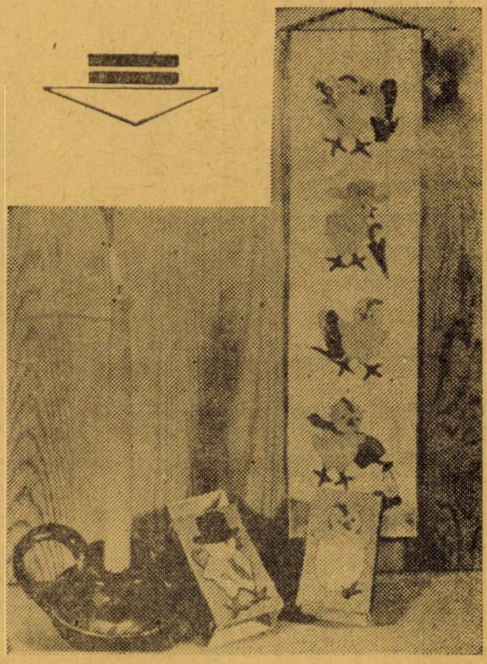
Copiii vor fi încîntați și dv. vă veți opri adesea cu plăcere să vă admirați realizarea.

Furnituri: 75cm × 20cm de țesătură din bumbac albastru, deschis, bucățele de stofă divers colorate sau bucățele de plastic colorat (coperți de caete, carnete, cărți etc.) O vergea rotundă de 30 cm și și o bucată de șiret roșu.

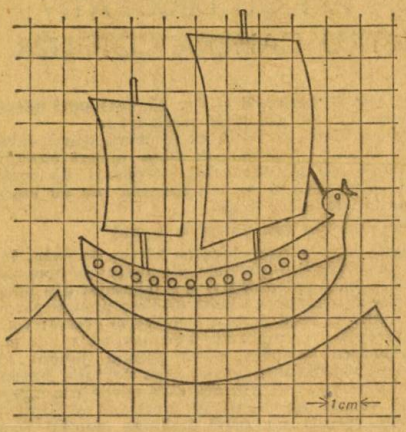
Confecționarea: (un pătrat = 1 cm)

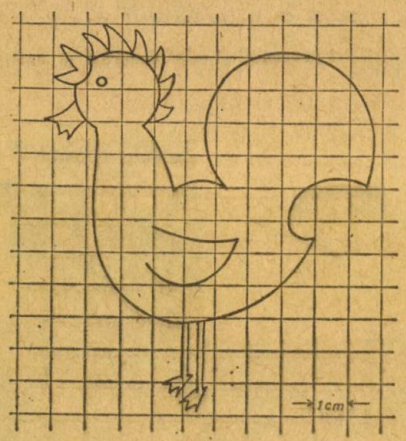
Începeți prin a reproduce pe hîrtie de calc, împărțită în pătrate, diferitele elemente componente ale motivelor. Apoi croiți fiecare element din pînză sau plastic în culoarea aleasă (galben pentru corpul și capul puilor; roșu pentru picioare și creste; verde pentru stropitoare, umbrelă și frunze, un verde mai deschis pentru pălărie; negru pentru joben; alb pentru cochilia de ou; florile, după dorință. Brodați ochii cu bumbăcel negru; apa care curge din stropitoare cu verde. Reconstituiți motivele și lipiți-le pe panou. Tiviți cu grijă țesătura pentru fond, rezervînd o îndoitură destul de largă ca să treceți prin ea vergeaua de lemn. Înnodați de capete șiretul.

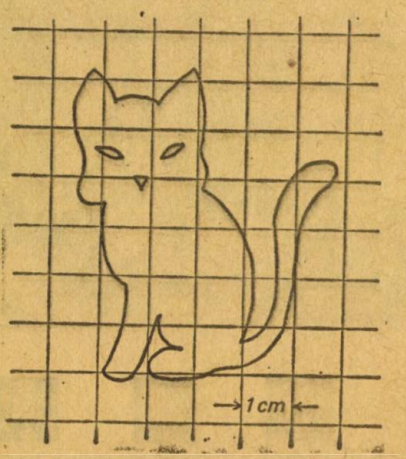
În același fel procedați și ca să decorați și cutiile de chibrituri.



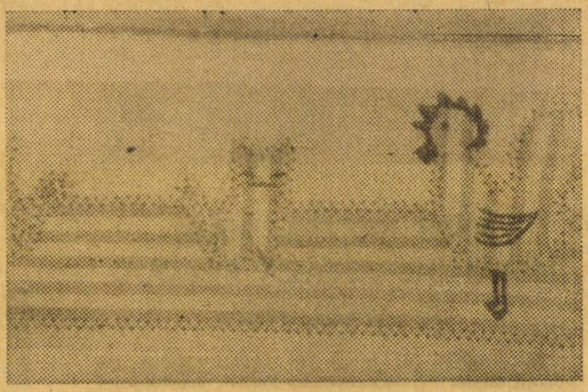
LENJERIE DE PAT PENTRU COPII







O bandă de ţesătură fantezi este cusută la 8 cm de marginea cearceafului; un motiv foarte simplu este decupat (vezi desenul) şi fixat printr-un tighel tras la maşină. Toate tighelele sînt apoi mascate printr-un zig-zag menţinut printr-un punct făcut cu un fir de muliné deasupra fiecărui vîrf al zig-zagului. Motivul este repetat pe fiecare faţă de pernă care este mărginită printr-un tiv din ţesătura fantezi asortată.



MOZAIC DE SFATURI PRACTICE

Îşi găseşte loc atît în dulapul din bucătărie cît şi în cel din farmacie.

Iată cîteva întrebuinţări uzuale ale bicarbonatului de sodiu:

— Lustruiţi-vă argintăria frecînd-o cu un tampon de vată impregnant în bicarbonat.

— Digeraţi rău o mîncare grasă? Puneţi jumătate de linguriţă de bicarbonat într-un pahar cu apă călduţă, adăugaţi puţin suc de lămîie şi beţi-l cu înghiţituri mici.

— O dată pe lună spălaţi-vă dinţii cu puţin bicarbonat umezit cu apă; veţi avea astfel dinţii de un alb strălucitor.

— Aţi curăţat legume care v-au înnegrit degetele? Frecaţi-le cu o pînză umedă acoperită cu bicarbonat.